



Avec les Caritas Buttek,

Cuisinons de bons petits plats.



Chou farci

Réalisation :

Difficulté : Facile

Préparation : 30 minutes

Coût : €€

Cuisson : 75 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

*Aliments disponibles dans les Caritas Buttek

- 1 chou blanc*
- 200g de viande hachée 100%boeuf*
- 2 œufs*
- 1 bol de mie de pain trempée dans du lait*
- 2 carottes*
- 2 oignons*
- Un peu de sauce tomate*
- Sel, poivre*

Préparation

Plongez le chou pendant 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis l'égoutter.

Epluchez les carottes et les oignons. Hachez finement les oignons.

Dans un bol, mélangez la viande hachée avec la mie de pain, les **œufs** et la moitié des oignons émincés.

Prenez les feuilles de chou et garnissez-les une après l'autre avec un peu de farce à la viande.

Ficelez les ballotines de chou ou piquez deux cures dents pour qu'elles ne se défassent pas à la cuisson.

Dans une grande casserole, déposez les choux farcis, un peu de sauce tomate, l'oignon restant et les carottes découpées en gros tronçons.

Salez, poivrez et laissez mijoter une heure à feu doux. **Allergènes : 3 : Œufs 7 : Lait**

Bon Appétit !