

Starfrit : Cigare au chou, orge, boeuf et porc

Recette pour 4 personnes



Description

Voilà une recette d'icitte qui se prépare assez rapidement, avec une cuisson assez longue qui nous laisse le temps de vaquer à nos occupations. Très facile à réchauffer dans votre boîte à lunch

Lock&Lock Easy Match contenant 1.2 L rectangulaire de Starfrit

<https://www.starfrit.com/fr/lock-lock-easy-match-contenant-1-2-l-rectangulaire>

Ingrédients

Cigare au chou

- 2.50 Tasse(s) Bouillon de légumes
- 0.50 Tasse(s) Orge perlé
- 175 Gr Boeuf haché
- 175 Gr Porc haché
- 12 Grand(e)(s) Feuille(s) de chou
- 1 Cello Champignons de paris
- 1 Gros(se)(s) Oignon
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 1 Unité(s) Courgette
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Tasse(s) Vin blanc
- 1 Unité(s) Oeuf
- 1 Tasse(s) Fromage feta
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **35 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **350 F°**

Mise en place

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir la viande hachée, assurez-vous d'une belle coloration. Préparez le bouillon de légumes. Coupez les champignons en dés. Hachez finement

l'oignon et l'ail. Épépinez et coupez le poivron en dés, ainsi que la courgette. Émiettez le fromage feta.

Dans la casserole de bouillon, portez l'orge à ébullition, couvrez, baissez le feu, laissez mijoter 1 heure environ. Une fois bien tendre, égouttez-le et réservez-le.

Blanchissez les feuilles de chou dans une eau bouillante et salée, elles deviendront très souples. Puis trempez-les dans une eau glacée pour arrêter la cuisson et conserver leur belle couleur.

Le cigare au chou

Dans une poêle bien chaude avec de l'huile, faites revenir les champignons, l'oignon et le poivron.

Ajoutez la courgette, l'ail et laissez revenir 2 minutes, déglacez avec le vin blanc, laissez réduire presque totalement. Ajoutez l'orge et la viande hachée. Rectifiez l'assaisonnement, puis incorporez l'oeuf.

Étalez les feuilles de chou, déposez au centre environ une demi-tasse de toute la garniture que vous venez de faire. Refermez la feuille de manière à emprisonner la garniture.

Dans un plat à gratin, étalez une bonne partie de la sauce tomate sur le fond, déposez les cigares au chou sur la sauce tomate, n'ayez pas peur de les serrer ensemble.

Recouvrez les cigares au chou de la sauce tomate qui vous reste, ajoutez le fromage. Couvrez l'ensemble d'une feuille d'aluminium, placez au four pour 1 heure environ.

Boite à Lunch

Comptez deux cigares au chou par personne. Vous n'aurez plus qu'à les réchauffer au micro-ondes dans votre **contenant Lock&Lock Easy Match 1.2 L rectangulaire de Starfrit** lorsque vous souhaiterez les déguster!

Bon appétit!