

ÉTAGÉ DE CIGARES AU CHOU

Nombre de portions : 25
Poids après cuisson : 7000 g
Poids d'une portion : 280 g
Substitut possible : Veau ou agneau haché

INGRÉDIENTS

1800 g de chou de Savoie râpé au robot

1800 g de bœuf haché mi-maigre
500 g de riz à grains longs
400 g d'oignons ciselés
25 g d'ail haché
15 ml / 18 g de sel
10 ml / 1.15 g de thym effeuillé
5 ml / 2.5 g de poivre
2000 ml de jus de tomates

1500 ml de jus de tomates

MÉTHODE

1. Déposer $\frac{1}{3}$ du chou dans le fond d'une insertion huilée.
2. Mélanger.
3. Déposer la moitié du mélange sur le chou.
4. Déposer $\frac{1}{3}$ du chou sur la viande.
5. Répartir le reste de la viande.
6. Déposer le dernier tiers sur la viande.
7. Verser sur le dessus.
8. Couvrir et cuire à 175 °C (350 °F) au four environ 1 heure.



Saviez-vous que...

Pour faire de beaux cigares, préférez le chou de Savoie. Faites cette recette de août à avril pour ainsi vous assurer que ce dernier est de provenance québécoise.

