

Chou Farci

en marmite norvégienne



- Chou vert : 1 (environ 800 g)
- Viande hachée (bœuf ou porc) : 400 g
- Riz : 100 g
- Oignons : 100 g
- Bouillon de légumes ou de viande : 150 cl
- Ail : 1 gousse
- Sel : 10 g
- Poivre : 5 g



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparer le chou :

Retirez les premières feuilles du chou si elles sont abîmées.
Blanchissez le chou entier dans une grande casserole d'eau bouillante salée, 5 minutes.
Égouttez-le et laissez refroidir.

2. Préparer la farce :

Mélangez la viande hachée avec le riz cru, l'oignon haché, l'ail écrasé, le sel et le poivre.

3. Farcir le chou :

Détachez délicatement les feuilles du chou.
Farcissez chaque feuille avec un peu de mélange viande/riz,
puis reformez le chou en le maintenant avec une ficelle de cuisine.

4. Cuire à feu doux :

Placez le chou farci dans une casserole ou cocotte.
Ajoutez le bouillon chaud pour qu'il recouvre presque le chou.
Portez à ébullition et maintenez 5 minutes.

5. Placer dans la marmite norvégienne :

Retirez la casserole du feu et placez-la immédiatement dans la marmite norvégienne.
Laissez cuire doucement pendant 3 heures.

6. Avant de servir :

Sortez le chou de la marmite.
Vérifiez la cuisson du riz à l'intérieur des feuilles.
Retirez la ficelle et servez chaud, avec un peu de bouillon nappé sur le dessus.



Préparation
20 minutes



10 minutes



3 heures
en Marmite



mavieeco.fr