

Chou farci, sauce à l'orange

Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de boeuf
300 g de poitrine de porc
1 oeuf +1 jaune
50 g de pignons
2 cuillères à soupe de chapelure
1 petit chou frisé
1 carotte
1 oignon
3 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 litre d'eau
2 oranges
Le zeste d'1 citron
1 gousse d'ail
Sel, poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
50 g de parmesan râpé

Préparation du chou :

Prélever les feuilles du chou, enlever un peu de côte sans abîmer la feuille.
Faire chauffer de l'eau dans un grand faitout, lorsqu'elle est chaude y mettre les feuilles, les faire blanchir 5 minutes.
Egoutter.
Réserver.

Préparation de la farce :

Passer les viandes dans le hachoir à viande ou acheter de la viande hachée.
J'ai utilisé de la basse côte de boeuf et de la poitrine de porc.
Mélanger les pignons, la chapelure, le sel, le poivre et les oeufs à la viande.

Préparation des farcis :

Mettre la farce sur la feuille de chou, la rouler comme pour faire un nem (voir les photos)
Réserver dans un plat allant au four.
Il me restait de la farce, j'en ai fait des boulettes que j'ai faite rôtir et que j'ai ajoutées à mon plat.

Préparation de la sauce :

Couper la carotte et l'oignon en très petite brunoise. Mettre l'huile dans une sauteuse, y faire revenir les légumes à petit feu, 15 minutes.

Ajouter le concentré de tomates, l'eau, le sel et le poivre.

Prélever le zeste d'une orange, l'ajouter à la préparation.

Laisser mijoter 25 minutes.

Prélever le zeste de la seconde orange et du citron avec un zesteur, réserver dans un bol.

Presser les 2 oranges et les ajouter aux zestes.

Ecraser la gousse d'ail et la mettre avec les agrumes.

Lorsque la sauce est prête rectifier l'assaisonnement. Ajouter la préparation aux agrumes, remuer, verser la sauce sur les nems de chou.

Parsemer de parmesan.

Enfourner pour 40 minutes dans le four à 190°.

<http://deliceyes.over-blog.org/>