



Entrées

Plats d'accompagnement

Petites roulades de chou blanc farcies au haché

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les petites roulades

1 chou blanc (3 feuilles par personne, la nervure dure enlevée)
2 cuillères à soupe de basilic (haché + extra pour décorer)
400 grammes viande hachée (mélangée)
1/2 cuillère à café poivre de cayenne
2 cuillères à soupe de persil (haché)
3 cuillères à soupe de chapelure
1 oignon (ciselé finement)
1 œuf
beurre
huile d'olive
poivre
sel

Pour la sauce dip

1 cuillère à soupe de sauce Worcester
4 cuillères à soupe de sauce soja

Méthode de préparation

Blanchissez les feuilles de chou 2 minutes dans de l'eau salée. Égouttez et rincez à l'eau froide. Séchez-les avec du papier de cuisine.

Rissolez l'oignon dans un peu d'huile. Mélangez au haché l'œuf, la chapelure, le poivre de cayenne et les fines herbes. Salez.

Répartissez le haché sur les feuilles et roulez-les. Fixez-les avec de la ficelle de cuisine. Cuisez les roulades doucement dans une poêle avec un peu de beurre. Mettez le couvercle sur la poêle et laissez cuire 15 minutes à feu doux.

Préparez une sauce dip avec l'eau de cuisson des roulades, la sauce soja et la sauce Worcester. Servez avec les roulades.

Astuce:

Servez avec des pommes de terre grenailles croquantes.

Ustensiles de cuisine

Ficelle de cuisine

