

Cigares au chou

PREP 30 minutes

TEMPS DE CUISSON 18 minutes

TEMPS ADDITIONNEL 25 minutes

TEMPS TOTAL 1 heure 13 minutes

1 tasse de riz brun ou de riz blanc à grains longs

1 gros chou pommés

1 gros oeuf

1 tasse d'oignon haché

4 gousses d'ail, finement hachées puis "collées".

1 1/2 c. à thé de sel

1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

1 1/2 lb de boeuf haché maigre

3/4 lb de porc haché*

SAUCE

2 c. à soupe de beurre

1 tasse d'oignon haché finement

3 gousses d'ail, hachées finement, puis "collées"

2 boîtes (14 1/2 oz chacune) de tomates en dés avec leur jus

1 boîte (8 oz) de sauce tomate

1/4 tasse de vinaigre blanc

2 c. à thé de bouillon de bœuf instantané faible en sodium

1/2 c. à thé de poudre d'ail

1 cuillère à café de poudre d'oignon

1/2 c. à thé de poivre noir ou de poivre noir fraîchement moulu

3-4 tirets de sauce Worcestershire

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

2 cuillères à soupe d'eau froide

Persil frais haché pour garnir



Cuire le riz selon le mode de cuisson indiqué sur l'emballage. À l'aide d'une fourchette, mélanger et réserver..

Remplissez une grande casserole profonde à moitié pleine d'eau. Porter à ébullition à feu vif.

Retirer le cœur du chou et le placer, côté cœur vers le bas, dans l'eau bouillante. Couvrir et laisser bouillir la tête du chou pendant 7-8 minutes. Retirer les feuilles extérieures ramollies et les placer sur une assiette pour les refroidir. Couvrez la casserole et faites cuire le chou pendant 6-8 minutes, en vérifiant et en enlevant les feuilles extérieures pendant qu'elles ramollissent, les plaçant sur l'assiette pour refroidir. Lorsque vous arrivez au centre du chou et que les feuilles sont trop petites pour les rouler, couvrez la

poêle et faites cuire le chou jusqu'à ce qu'il soit tendre et croquant. Une fois cuit, retirer le chou du feu, le hacher grossièrement et le mettre de côté.

Pour la sauce, faire fondre le beurre dans une grande casserole, ajouter l'oignon et cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons commencent à dorer légèrement. Ajouter l'ail et cuire en remuant pendant 1 minute. Incorporer les tomates, la sauce tomate, le vinaigre, le bouillon, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le poivre Worcestershire (ou noir) et la sauce Worcestershire. Bien mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement. Retirer du feu. Incorporer un peu de chou cuit haché. Réserver la sauce.

Pour la farce, dans un grand bol, battre l'œuf, puis ajouter l'oignon, l'ail, le sel, le poivre et le riz cuit. Ajouter le boeuf haché et le porc et mélanger avec une cuillère en bois ou les mains jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.

Posez l'une des feuilles de chou à plat sur une surface de travail, l'extrémité de la tige devant vous. Prendre 2 cuillerées à soupe généreuses de la farce et la placer au fond de la feuille de chou. Repliez les 2 côtés et roulez en vous éloignant de vous, en vous assurant que la garniture reste au centre et à l'écart du bord supérieur, jusqu'à ce que vous atteigniez le haut de la feuille. Vous pouvez sécuriser le rouleau avec un cure-dent si vous le souhaitez - je ne trouve pas cela nécessaire. Ils restent bien ensemble une fois roulés, et s'ils commencent à se dérouler, on peut facilement les replier ensemble.

Répéter l'opération avec le reste de la garniture et les feuilles de chou. D'habitude, j'obtiens 15 rouleaux du lot de remplissage.

Placer la grille au fond de l'autocuiseur. Verser 1 tasse d'eau. Placer 7-8 rouleaux de chou sur la grille. Recouvrir les petits pains d'environ 1/3 de la sauce. Ajouter une deuxième couche de rouleaux à l'autocuiseur, en alternant la direction de la deuxième couche. Verser le reste de la sauce sur le dessus des petits pains. Après avoir ajouté le dernier morceau de sauce, prendre une spatule en plastique et passer doucement le long du bord extérieur des rouleaux pour permettre à une partie de la sauce de couler autour des rouleaux. Veillez à ne pas trop remplir l'autocuiseur. Il est assez facile de les cuire en 2 lots, si nécessaire.

Verrouillez le couvercle en place, choisissez Haute pression et réglez le temps de cuisson à 18 minutes. Lorsque le signal sonore retentit, éteignez l'autocuiseur, débranchez-le, attendez 15 minutes, puis utilisez la pression rapide pour libérer la vapeur restante.

Retirer délicatement les rouleaux de chou de l'autocuiseur et les déposer dans un plat.

Sélectionner "Sauté" et porter la sauce à ébullition.

Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit lisse et dissoute. Incorporer le mélange de fécule de maïs à la sauce et cuire jusqu'à épaississement en remuant constamment.

Servir la sauce sur les rouleaux de chou.

***Vous pouvez remplacer le porc par du boeuf haché si vous préférez.**

Traduit et photo de : <https://www.pressurecookingtoday.com/pressure-cooker-stuffed-cabbage-rolls/>