



Chou frisé farci à la viande hachée et sauce tomate



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 chou milan
750 grammes de viande hachée
3 cuillères à soupe de chapelure
1 œuf
thym
sel et poivre
1 noisette de beurre
800 grammes de tomates en cubes (Elvea)
1 oignon (finement émincé))
2 feuilles de laurier
1 cuillère à soupe d'oregano

Méthode de préparation

- 1.** Prélevez les feuilles du chou et rincez-les soigneusement à l'eau froide.
- 2.** Blanchissez-les à l'eau bouillante légèrement salée pendant 1 à 2 minutes.
- 3.** Sortez-les de l'eau, rincez-les à l'eau froide et laissez-les sécher.
- 4.** Mélangez le haché, l'œuf, la chapelure et le thym. Salez et poivrez.
- 5.** Confectionnez des boulettes de 2 cuillères à soupe de haché. Enveloppez chaque boulette dans une feuille de chou. Prévoyez 2 ballotins par personne.
- 6.** Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et faites revenir l'oignon finement émincé.
- 7.** Ajoutez les tomates en cubes, le laurier et l'origan.
- 8.** Salez et poivrez.



- 9.** Laissez mijoter pendant 20 minutes à feu doux.
- 10.** Disposez les ballotins dans un plat de cuisson et nappez-les de sauce tomate.
- 11.** Faites cuire pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.