

# Choux farcis fondants au bœuf et sauce tomate

Mode : **FOUR (BAKE)**

Temp : **180°C**

Durée : **0h35**

"Une recette rapide, avec des choux bien tendres et une farce au bœuf moelleuse grâce au pain trempé dans le lait. La sauce tomate imprègne tout pendant la cuisson au Ninja et donne un plat réconfortant, généreux et facile à refaire, parfait pour un repas qui fait plaisir sans se compliquer."



© daisychou.fr • pfere

## Ingrédients

**500 g** Bœuf haché

**1** Chou vert

**3 tranche** Tranches de pain rassis

**15 cl** Lait

**1** Oignon

**1** Ail

Sauce tomate maison

**1 pincée** Poivre

**1 pincée** Sel

## Préparation

**#1** Retirer les feuilles extérieures abîmées du chou, puis faire bouillir une grande casserole d'eau salée et y plonger le chou entier ou les grandes feuilles pendant environ dix minutes afin de les rendre bien souples et faciles à plier sans qu'elles ne se cassent.

**#2** Égoutter le chou, le laisser tiédir, puis détacher délicatement les grandes feuilles et couper légèrement la nervure centrale si elle est trop épaisse afin que les feuilles puissent se rouler facilement autour de la farce.

**#3** Couper le pain en morceaux, le mettre dans un bol, verser le lait dessus et laisser tremper quelques minutes avant de bien presser le pain avec la main pour retirer l'excès de lait tout en conservant une texture bien moelleuse.

**#4** Mettre le bœuf haché dans un saladier, ajouter le pain trempé, l'œuf, l'oignon finement haché, l'ail écrasé, le sel, le poivre et les épices, puis mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une farce homogène et souple sans trop la travailler.

**#5** Déposer une portion de farce au centre de chaque feuille de chou, replier les côtés vers l'intérieur et rouler la feuille sur elle-même afin de former un chou farci bien serré, en utilisant un cure-dent ou de la ficelle alimentaire si nécessaire.

**#6** Verser une fine couche de sauce tomate au fond du plat compatible avec le Ninja, disposer les choux farcis dedans, puis les recouvrir généreusement avec le reste de la sauce tomate et ajouter un léger filet d'huile d'olive.

**#7** Placer le plat dans le Ninja, sélectionner le mode Four (Bake), régler la température à 180°C et laisser cuire pendant 30 à 35 minutes en arrosant une fois avec la sauce en cours de cuisson si nécessaire.

**#8** Vérifier que la viande est bien cuite et que les feuilles de chou sont fondantes, retirer les éventuels cure-dents et servir bien chaud accompagné de riz, de pommes de terre ou de pain.