



*Entrées chaudes à la viande*

# Feuilles de chou farcies



**1h40** **40 min** **1h** **0** **258**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

1 **Chou(x)**  
100 g **Boeuf haché**  
100 g **Jambon cuit**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
100 g **Riz rond**  
4 tige(s) **Persil plat**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation des feuilles de chou farcis

- 1 Faire cuire le riz pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 2 Effeuille le chou.
- 3 Garder les plus belles feuilles et les tailler afin qu'elles aient toutes la même taille. Les rouleaux formés seront ainsi homogènes.
- 4 Blanchir les feuilles de chou.
- 5 Egoutter les feuilles de chou et les laisser refroidir.
- 6 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 7 Eplucher et hacher l'ail.
- 8 Faire fondre l'oignon et l'ail dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- 9 Ajouter la viande, le jambon et le riz, le persil plat ciselé, assaisonner de sel et de poivre puis mélanger.
- 10 Déposer un peu de pâte dans chaque feuille de chou et la serrer pour en faire un rouleau.
- 11 Déposer les farcis de chou dans un plat allant au four.
- 12 Faire cuire environ 1 heure à 180°C (Th.6).