



RECETTE



FAUX CIGARES AU CHOU

PORTIONS

4

CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

4 grosses saucisses tomate et basilic*

3 tasses de tomates cerises*

3 tasses de chou de Bruxelles

2 tasses de riz basmati brun*

2 c. à soupe d'huile d'olive*

½ c. à thé de sel

1 bouquet d'herbes fraîches

Sel et poivre frais moulu, au goût

Voici comment tricher un peu si vous souhaitez retrouver dans un plat toutes les saveurs que vous appréciez des cigares au chou, sans avoir à les rouler !

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Couper les choux de Bruxelles en deux. Badigeonner les choux et les tomates cerises d'huile d'olive.
- 3 À l'aide d'un couteau, fendre la peau des saucisses sur la longueur afin d'en extraire la chair. Défaire grossièrement la chair en petites boules.
- 4 Rincer le riz, puis plonger le riz et le sel dans une tasse et demie d'eau. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et cuire pendant 15 à 20 minutes.
- 5 Couvrir le fond d'une tôle à biscuits avec du papier parchemin, y déposer séparément les boulettes de chair de saucisse, les choux de Bruxelles et les tomates cerises
- 6 Faire griller au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la saucisse soit bien cuite et que les choux soient rôtis. À la mi-temps de la cuisson, remuer les choux à travers les autres aliments afin que les saveurs se mélangent.
- 7 Ajouter la saucisse, les choux et les tomates au riz et mélanger légèrement.
- 8 Répartir dans 4 bols.
- 9 Garnir d'herbes fraîches. Saler et poivrer.

Note: Les tomates cerises confites libéreront leur jus en éclatant sous la fourchette, ce qui fera office de sauce pour ce plat.