



Cuisine et
dépendances

Chou-rouge braisé aux pistaches et des boulettes de viande au pain d'épice



Le chou-rouge est loin d'être mon légume préféré mais ce mode de préparation change des habituels chou cuit aux pommes et salade de chou râpé.

Voilà de quoi rebooster le repas avec ses couleurs hors du commun !

Pour ceux qui ne sont pas fana du chou rouge cru (ah, les panachés de choux à la cantine !), je conseille vivement d'essayer cuit : il est beaucoup plus digeste et a un goût légèrement sucré, rehaussé par des pommes ou une touche de miel.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 chou rouge
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre (ou persil)
- 2 tranches de pain d'épices rassis
- 400 g de viande de bœuf hachée
- 1 œuf
- 30g de pistaches
- cumin, sel et poivre

Préparation :

Pour le chou :

Nettoyer et émincer finement le chou (j'utilise le robot pour avoir des lanières régulières).

Mettre le chou dans une sauteuse chauffée avec une cuil à soupe d'huile. Y faire revenir le chou pendant quelques minutes, couvrir. Ajouter une pincée de cumin. Laisser cuire à feu doux pendant une trentaine de minutes, en surveillant : on peut ajouter quelques cuillères à soupe d'eau et mélanger pour éviter que le chou n'attache. Saler et poivrer en cours de cuisson

Pour les boulettes de viande :

Hacher l'oignon finement et faire suer quelques minutes : pour aller plus vite, je mets l'oignon haché avec une cuillère à soupe d'eau dans une assiette et je le passe 1 à 2 minutes au four micro-ondes.

Dans le bol du mixeur, mettre la viande, l'oignon cuit, la coriande, l'oeuf et les tranches de pain d'épices coupées en morceaux, un peu de cumin, le sel et le poivre.

Mixer rapidement pour obtenir un ensemble à peu près homogène.

Façonner des boulettes (à l'aide d'une cuil. à café si l'on ne veut pas s'en mettre plein les doigts).

Faire chauffer une grande poêle avec une cuillère à soupe d'huile et saisir les boulettes de viande en les faisant rouler sur elles-mêmes. Les cuire 5 à 10 minutes selon la grosseur de la boulette.

Enlever les coquilles des pistaches et les hacher grossièrement.

Mettre les boulettes sur le chou encore chaud, parsemer des pistaches hachées.

Servir bien chaud.

Le 10 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/10/index.html>