Cigares au chou végétariens décontractés

Pendant mon enfance, ce n'était que lors d'occasions spéciales que ma mère, débordée par le travail, prenait le temps de préparer les cigares au chou que ses parents polonais lui cuisinaient lorsqu'elle était jeune. Cuire une tête de chou entière à la vapeur, délicatement retirer chaque feuille et rouler chaque cigare à la main était une tâche qui demandait beaucoup trop de temps pour un simple repas de semaine. Cette recette propose toute la saveur sans le tracas. Elle donne aussi des restants parfaits à congeler, ce qui est génial pour les journées trop remplies.

Portions
8

Temps de préparation
25 Minutes

Temps de cuisson
25 Minutes

Contributrice
Amanda Beales, MAN RD CDE

2	Petits oignons, coupés en dés
3 c. à s.	Huile d'olive extra vierge
12 tasses	Chou, râpé (environ ½ grosse tête)
½ à thé	Sel
½ à thé	Poivre noir moulu
½ à thé	Graines de carvi (optionnel)
½ à thé	Aneth séché (ou 2 c. à s./30 mL d'aneth frais haché)
2 tasses	Lentilles brunes, cuites (ou 1 boîte de conserve de 19 oz/540 mL, égouttée et rincée)
3 tasses	Riz brun, cuit
1 à thé	Persil séché (ou 2 c. à s./30 mL de persil frais haché)
2 ¾ tasses	Coulis de tomates (650 mL)
Au goût	Crème sure, yogourt grec nature, à faible teneur en gras ou végétalien (optionnel)

1. Préchauffer le four à 325 °F (180 °C).
2. À feu moyen, faire sauter les oignons dans 1 c. à s. / 15 mL d'huile d'olive pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient mous. Transférer dans un grand bol.
3. Ajouter les 2 c. à s. / 30 mL d'huile d'olive restants dans la poêle. Ajouter les graines de carvi optionnelles et laisser frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que leur arôme se dégage. Ajouter le chou râpé et ¼ c. à thé (1,25 mL) de sel et faire sauter jusqu'à ce que le chou ramollisse, pendant environ 5 minutes.
4. Dans le grand bol avec les oignons sautés, ajouter le riz, les lentilles, et le ¼ c. à thé (1,25 mL) restant de sel, le poivre, l'aneth et le persil. Bien mélanger.
5. Couvrir le fond d'un plat allant au four de 23 x 33 cm, de ¾ tasse (175 mL) de coulis de tomates. Ajouter ensuite la moitié du chou. Verser le mélange de riz et de lentilles, étaler uniformément sur le chou et presser délicatement sur le mélange. Recouvrir du chou restant, puis étaler uniformément le reste du coulis de tomates sur le chou.
6. Cuire, à découvert, pendant 25 min. Laisser reposer pendant 5 min, et servir dans des bols à l'aide d'une cuillère. Garnir, au choix, avec de la crème sure ou du yogourt grec à faible teneur en gras ou végétalien.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Le chou est un aliment sous-estimé! Il est abordable, nutritif et polyvalent. Si votre famille est comme la mienne, vous pouvez râper une tête entière de chou et utiliser la moitié en trop pour préparer votre salade de chou préférée, qui deviendra plus savoureuse au cours des prochains jours après qu'elle ait ramolli dans le réfrigérateur. Le chou peut aussi être délicieux dans un sauté, surtout si vous avez cuit un surplus de riz en préparant cette recette!

Variation

La garniture sera délicieuse même si vous avez un peu moins ou un peu plus d'un des ingrédients! Vous pouvez aussi ajouter vos herbes et épices favorites, ou d'autres légumes sautés comme des carottes râpées ou des poivrons rouges coupés en dés pour plus de couleurs et de saveurs.

Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging

CCNV
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement