

CHOU BLANC A LA VIANDE HACHEE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 50 minutes
Pour 6 personnes	1 sauteuse, 1 plat

Ingrédients :

1/2 chou blanc
500 gr de viande hachée (mélange boeuf-porc)
3 oignons
3 œufs
250 gr de crème fraîche épaisse
200 ml de lait
huile d'olive
sel, poivre
1 cuillère à soupe de carvi (ou un peu de cumin moulu)

Préparation :

- 1 - Couper les oignons en dés et les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et la viande hachée.
- 2 - Faire saisir la viande pendant 5 minutes avant d'ajouter le chou coupé en lanières.
- 3 - Faire cuire en tournant régulièrement pendant 5 à 10 minutes. Ajouter sel, poivre et le carvi et disposer le mélange dans un plat allant au four.
- 4 - Battre les œufs dans un bol avec la crème et le lait, saler et verser l'appareil sur le chou.
- 5 - Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) pendant 40 minutes. Déguster bien chaud.