



Les feuilles de chou farcies

Est-ce par un coup de nostalgie ou par pure gourmandise qu'il m'est venu une envie irrésistible de manger des feuilles de chou farcies? Je dirais les deux, mais le beau petit chou de Savoie qui me regardait chaque fois que j'ouvrais le frigo y est sans doute pour quelque chose!

Feuilles de chou farcies, cigares au chou, rouleaux de chou, peu importe le nom que l'on peut lui donner, ce mets savoureux et réconfortant fait le bonheur des vrais amateurs de chou depuis très longtemps un peu partout dans le monde. Chez nous, lorsque j'étais enfant, c'était sans contredit le plat le plus populaire! Ma mère faisait la recette de madame Shabinsky, une femme juive polonaise polyglotte, au français impeccable qui passait ses étés à Prévost et avec laquelle elle (ma mère) s'était liée d'amitié. À la maison, on nommait cette recette «Alice kiss», ce qui était une déformation de son nom juif «holishkes». Ce mets dont des versions proviennent du Moyen-Orient, d'autres d'Europe de l'Est est consommé notamment pour la «Souccot» un genre de festival qui équivaut à l'Action de grâce. Aujourd'hui, je vous suggère ma recette personnelle qui ressemble beaucoup à celle de ma mère et dans laquelle les raisins secs sont obligatoires!

N.B. Une excellente version végétarienne de cette recette peut être faite en remplaçant la viande par des lentilles cuites, en ajoutant un peu de farine (30 ml soit 2 cuil. à soupe) à la farce afin de mieux la lier et en assaisonnant avec de la sauce soya japonaise plutôt qu'avec du sel.

Feuilles de chou farcies (Holishkes)

(pour 4 ou 8 portions)

On peut utiliser du chou d'été ou de Savoie, car leurs feuilles sont facilement détachables. Le chou d'hiver plus dense est plus long à préparer, car il faut le faire bouillir ou le passer à la vapeur pour que ses feuilles se détachent sans se déchirer. On doit d'abord extraire le «trognon» (à l'aide d'un couteau d'office). J'ai choisi le chou de Savoie, mais on peut aussi utiliser des feuilles de kale (blanchies) ou des feuilles (non blanchies) de betteraves, de bettes à cardes et même de laitue!

Ingrédients

- Feuilles de chou de Savoie, 8

Passer les feuilles de chou (ou de kale) à la vapeur une dizaine de minutes ou faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien ramollies. Ensuite, mettez-les dans un bol d'eau glacée. Épongez-les, puis enlevez la partie coriace (au moins le tiers) de la grosse nervure centrale en pratiquant une incision de chaque côté de celle-ci.

Farce – La recette originale demande (110 ml soit ½ tasse) de riz cru, mais il faut d'abord le faire tremper dans de l'eau pendant une trentaine de minutes et ensuite bien l'égoutter. De cette façon, la cuisson est presque deux fois plus longue. La sauce doit être un peu plus abondante et pas trop épaisse. Pour moi, un reste de riz cuit est idéal!

- Viande hachée au choix (bœuf, veau, porc, etc.), 454 g (1 lb)
- Riz cuit, 225 ml (1 tasse)
- Oignon (ou poireau) haché très finement, 170 ml (¾ de tasse)
- Ail, 3 gousses hachées
- Œuf, 1
- Moutarde de Dijon, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Ketchup ou sauce BBQ, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Épices en mélange (mélange cajun, garam masala ou poudre de cari), 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel, environ 3 ml (1/2 cuil. à thé)
- Poivre



Préparation – Mélangez tous les ingrédients à la main. Divisez le mélange de viande en 8 portions, puis donnez-leur la forme de boulettes oblongues. Façonnez des rouleaux en déposant une boulette au centre de chaque feuille de chou, puis rabattez (par-dessus) les deux parties de feuilles qui se trouvaient de chaque côté de la nervure. Repliez les côtés de la feuille vers le centre et roulez le tout vers le haut pour obtenir une forme cylindrique.

Sauce – Les sauces de certaines recettes ont un goût aigre-doux assez prononcé. Pour arriver à ce résultat, on peut y ajouter le jus d'un demi-citron et doubler la quantité de sucre.

Ingrédients

- Oignon ou poireau haché très finement, 110 ml (1/2 tasse)
- Raisins secs, environ 110 ml (1/2 tasse)
- Tomates concassées en conserve, ½ boîte soit environ 400 ml
- Coulis (ou sauce) de tomate, 225 ml (1 tasse) additionné de 15 ml (1 cuil. à soupe) de sucre (ou 30 ml de sirop d'érable)
- Épices en mélange (au choix), 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût
- Thym frais, 2 branches (ou 3 ml de thym séché)

Mélangez tous les ingrédients.

Assemblage – Versez une ou deux louches de sauce au fond d'un plat à gratin. (Ici, vous pourriez mettre le reste du chou haché finement.) Déposez-y les rouleaux, face lisse vers le haut. Versez le reste de la sauce sur les rouleaux, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium (à moins d'utiliser une cocotte avec couvercle) et mettez le tout dans le four à 400 °F pendant 20 minutes. Baissez la température à 350 °F et poursuivez la cuisson pendant au moins 40 minutes voire 1 heure. Sortez le plat du four et laissez-le reposer pendant une vingtaine de minutes avant de servir.

Bon appétit!