Roulades de viande hachée et de chou à la sauce au cumin

Viande Suisse
La différence est là.

Durée totale: 1 h 30 min
Temps actif: 40 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
2	petits oignons
70 g	beurre ramolli
	sel
	poivre du moulin
	paprika doux en poudre
2 branches	thym, uniquement les feuilles
3 tranches	pain de mie
2	œufs
1	chou
2 pincées	cumin entier
4.5 dl	bouillon de légumes
1 cc	farine (cuillère bien bombée)

Valeurs nutritives

1 portion (sans la purée de pommes de terre) contient env.:

585	kcal
41 g	de protéines
20 g	de glucides
35 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Conseil

Te reste-t-il du chou? Voici comment concocter un autre repas: coupé finement et revenu dans du beurre ou en salade avec des lardons rôtis, le chou sera délicieux.

Préparation

1 Parer les oignons et les couper en petits dés. Faire chauffer un peu moins de la moitié du beurre dans une poêle, y faire blondir les oignons et laisser ensuite refroidir.

2 Saler et poivrer la viande, ajouter le thym et le paprika. Faire tremper le pain de mie dans de l'eau froide. Bien l presser et l'ajouter à la viande, avec les œufs et les oignons, en malaxant vigoureusement le tout. Couvrir et réserver au frais.

3 Laver le chou et couper la tige en biseau. Faire bouillir env. 3 litres d'eau dans un grand faitout. Y faire mijoter l chou quelques minutes. Tu as besoin de deux feuilles par roulade, à détacher délicatement quand elles sont

molles et faire sécher sur un papier essuie-tout. Superposer deux feuilles en les faisant se chevaucher légèrement, y déposer de la préparation, former quatre «petits paquets» bien roulés et les lier à l'aide du fil de cuisine.

4 Faire chauffer env. la même quantité de beurre qu'avant dans une poêle, y mettre les roulades et les faire dorer de tous les côtés à feu moyen pendant env. 3 minutes. Concasser grossièrement le cumin et l'ajouter dans la poêle. Verser le bouillon, couvrir et laisser cuire 40-45 minutes à feu moyen. Retourner les roulades une fois en cours de cuisson.

5 Sortir les roulades du bouillon et les réserver au chaud. Mélanger le reste du beurre avec la farine jusqu'à obtenir un mélange homogène et l'ajouter par petites portions au bouillon en remuant bien le tout. Faire mijoter le bouillon pendant 2-3 minutes, saler et poivrer. Disposer les roulades avec la sauce sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.