



Cigare aux choux sans chichi

Préparation :

Cuisson : 18 minutes +15 minutes (NR) Total 1 :00 H env.

Rendement : 8 portions

Source : <https://www.pressurecookingtoday.com/pressure-cooker-stuffed-cabbage-rolls/>

Traduction et modification par: Josée Simard

Ingrédients

1 ½ Livre	Bœuf haché
¾ Livre	Porc haché
Ou 2 ¼ livre	de mélange porc-bœuf-veau (moi)
¼ Tasse	Riz à grain long (non cuit pour moi)
1	Chou de Savoie ou autre
1	Gros œuf
1 Tasse	Oignons hachés
4	Gousses d'ail, hachées finement
1 ½ c. à thé	Sel
½ c. à thé	Poivre

SAUCE

2 c. à table	Beurre/huile
1 tasse	Oignons hachés fins
3	Gousses d'ail émincées
*1x 8 onces/236 ml	Sauce tomate
*2x 14 onces/398 ml	Tomates en dés avec leur jus
En remplacement des	* 540 ml Jus de tomate; 340 ml Sauce tomate; 398 ml Tomates en dés
¼ tasse	Vinaigre blanc
2 c. à thé	Bouillon de bœuf réduit en sodium (j'en mets pas)
½ c. à thé	Poudre d'ail (pas moi)
1 c. à thé	Poudre d'oignon (pas moi)
½ c. à thé	Poivre noir
3-4 gouttes	Sauce worcestershire
¼ tasse	Cassonade (ajout perso)
1 c. à table	Fécule de maïs
2 c. à table	Eau froide

Méthode :

Tailler le chou en gros cubes. Réserver.

Mélanger ensemble, les ingrédients pour la viande. Former des boulettes de formes oblong. Réserver.

Mélanger les ingrédients pour la sauce, sauf le beurre, les oignons et l'ail. Faire revenir au mode « Sauté » l'oignon de la sauce, ajouter l'ail. Déglacer avec une petite quantité de la sauce tomate. Mettre la grille au fond de la cuve et superposer 1/3 des viandes, 1/3 du chou et 1/3 de la sauce. Continuer ainsi jusqu'à la fin.

Haute pression pour 18 minutes. Débrancher à la fin du cycle et attendre 15 minutes (NR) natural release, puis (QR) quick release.

Retirer les viandes et boulettes de chou. Ramener la sauce à ébullition en mode « Sauté » afin d'incorporer la fécule de maïs déjà délayé dans l'eau froide. Mélanger rapidement et servir.

