

Choux blanc à la concassée de tomate cœur de bœuf bœuf cuit à l'étouffé

pour 2 personnes

Ingrédients

6 grosses tomates cœur de bœuf
1/2 choux blanc
30 g de mascarpone
1 belle poignée de persil plat
huile d'olive, fleur de sel,
poivre, piment de Cayenne
Sucre roux bio (1 grosse cuillère à café)
3 gousses d'ail violet dégermé haché finement
2 échalotes haché grossièrement
1 demi verre d'eau
1 oignons rouge haché grossièrement
Riz basmati (facultatif)

Préparation

Dans un faitout en fonte émaillée de préférence, faite revenir dans un beau filet d'huile d'olive, l'ail, l'échalote et l'oignon haché. Ajouter les tomates fraîches concassées en gros cube avec la pulpe et faite mijoter à feu doux pendant 25 min environ. Ajouter l'eau et le persil en bouquet tel quel, la fleur de sel, le poivre et le soupçon de piment. A nouveau un filet d'huile d'olive et cuire à couvert pour cuisson à l'étouffé.

Ajouter au bout de 30 min de mijotage le 1/2 choux coupé en 2 et laisser cuire environ 1 bonne heure à couvert en retournant les 1/4 choux de temps en temps pour une cuisson homogène et un choux extra fondant.

Ne pas hésiter à faire passer la tomate entre les feuilles afin que le choux s'en imprègne bien. Faire bouillir l'eau pour le riz (facultatif), cuire le riz et réserver.

15 min avant la fin de cuisson, ajouter le mascarpone et le sucre puis mélanger délicatement et laisser à découvert afin que la sauce épaississe.

Servez aussitôt accompagné d'un bol de riz et c'est prêt.

Astuce du coach

Vous pouvez rajouter un filet d'huile d'olive juste avant de servir avec un petit bouquet de basilic.

Pour LES AMATEURS DE VIANDE, vous pouvez accompagner ce plat d'un filet mignon de porc.



Bonne dégustation

Jessica Virzi

Coach culinaire