KIKKOMAN

Paupiette de chouvert, sauce pain d'épice et tomate

durée totale **55 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
1.444 kJ / 345 kcal

Matières grasses: **18,5 g** Protéines: **33,1 g**
Glucides: **10,9 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

4	grandes feuilles de chou vert
1	échalote
1	petit bouquet de persil
250 g	de bœuf haché
1 càc	moutarde
0,5 càc	de poivre grossièrement moulu
6 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
4	grosses tomates
1	petit oignon
1	branche de thym
200 ml	de bouillon de légumes
1 càs	de concentré de tomate
	de sucre
	d'épices à pain d'épice

PRÉPARATION

Étape 1

Faire blanchir les feuilles de chou env. 3 minutes dans de l'eau bouillante salée, rincer à l'eau froide et couper la partie centrale trop dure pour l'aplatir. Eplucher l'échalote, la hacher finement, laver le persil et le hacher aussi finement. Mélanger avec l'échalote, le persil, la moutarde et le poivre et assaisonner avec un peu de sauce soja fermentation naturelle. Répartir la viande hachée sur les feuilles de chou, les enrouler solidement et les attacher avec de la ficelle alimentaire.

Étape 2

Laver les tomates, retirer le cœur et les couper grossièrement en dés. Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux. Détacher les feuilles de thym de la tige, mettre le tout dans un moule allant au four, arroser de bouillon, déposer dessus les paupiettes, préchauffer le four et faire cuire env. 40 minutes à 180 degrés en retournant de temps en temps. Disposer les paupiettes sur une assiette, faire réduire brièvement le liquide restant si nécessaire. Assaisonner le concentré de tomate avec le sucre, les épices à pain d'épice et la sauce soja fermentation naturelle et verser sur les paupiettes. Une purée de pommes de terre légère accompagnera très bien ce plat.