

CAPÙ



INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 400 g de chair à saucisse nature
- 6 feuilles de choux
- 400 g de pulpe de tomates
- 100 g de poitrine de porc fraîche ou peu séchée (pancetta)
- 50 g de chapelure
- 30 g de parmesan rapé
- 1 oignon
- 1 oeufs
- persil
- huile d'olive extra-vierge
- sel fin
- poivre

PREPARATION



Lavez et hachez le persil (1) . Dans un bol versez la chair à saucisse, les oeufs entiers (2), puis ajoutez le parmesan râpé (3)



Et la chapelure (4), salez, poivrez (5) et à la fin assaisonnez avec le persil haché (6).



Mélangez avec une fourchette pour amalgamer la pâte (7) et réserver. Maintenant effeuillez le chou et choisissez les feuilles les plus grandes et entières (8). Blanchir les feuilles de chou pendant 3 à 4 minutes (9),



Puis écoutez-les et essuyez-les soigneusement sur une serviette (10). Coupez le centre de la feuille (11). Prenez une boule de pâte d'environ 90g et positionnez-la sur un côté de la feuille (12).



Enveloppez d'abord un coté (13) et puis l'autre, de manière à fermer complètement la boule de pâte (14). A ce moment là enveloppez les boulettes avec de la ficelle de cuisine (15).



Occupez-vous alors de la sauce : pelez les oignons et tranchez-les finement (16). Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les oignons (17) et faites-les frire pendant 5 mn à feu modéré, puis ajoutez aussi la poitrine de porc coupée en cubes (18).



Cuire encore pendant 2 mn, puis versez la pulpe de tomate (19), salez et y disposer les boulette de chou (20). Cuire pendant 30 à 40 mn avec le couvercle (21).



A mi-cuisson, retournez les boulettes avec une cuillère (22). Un fois le cap prêt (23), servez-le bien chaud (24).