

CHOU FARCI

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 40 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 saladier, 1 sauteuse

Ingrédients :

400 gr de farce de volaille
1 chou vert
2 tranches de pain de mie
10 cl de lait
1 œuf
1 c. à soupe d'herbes de Provence
1 oignon, 3 carottes
10 gr de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 litre de vin blanc
Sel et poivre du moulin

Préparation :

1 - Faire blanchir les 16 plus belles feuilles du chou ainsi que le cœur du chou pendant 5 minutes dans l'eau bouillante. Réserver les feuilles pour l'emballage et hacher le cœur du chou.

2 - Faire tremper les tranches de pain de mie dans le lait. Mélanger la farce de volaille avec les tranches de pain de mie, l'œuf, les herbes de Provence et deux grosses poignées de chou haché. Saler et poivrer.

3 - Séparer la farce obtenue en 8 boules et emballer les 8 boules dans 2 feuilles de chou chacune. Ficeler chaque boule emballée.

4 - Pendant ce temps faire revenir l'oignon haché avec les carottes coupées en rondelles dans une sauteuse avec le beurre et l'huile d'olive. Ajouter le vin blanc et les choux farcis. Laissez cuire à petit bouillon pendant 40 minutes.