



CHOU FARCI

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 chou farci de petite taille
- 450 gr de poitrine de bœuf hachée
- 150 gr de poitrine de porc hachée
- 6 échalotes
- ½ oignon
- 1 gros bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf entier
- 4 tranches de pain de mie
- ¼ de litre de lait

Bouillon de cuisson

- Eau de la cuisson du chou
- 2 carottes
- 3 feuilles de laurier
- Vert d'un poireau moyen
- ½ oignon
- 5 clous de girofle



Préparation

1^{ère} cuisson du chou : Mettre le chou entier à blanchir dans une grande cocotte d'eau salée.

Le laisser environ pour 20 minutes à ébullition pour garder un chou encore un peu ferme. Le sortir de l'eau et le laisser égoutter. Garde l'eau de cuisson pour la seconde partie de la recette.

Faire tremper les tranches de pain de mie dans le lait pour les faire ramollir.

Mélanger les viandes hachées avec les échalotes, l'œuf, l'ail et le persil finement ciselés, sel et poivre. Ajouter le pain ramolli et mélanger de façon bien homogène. Goutter, et rectifier l'assaisonnement, puis réserver.

Écarter délicatement les feuilles sans les détacher du chou en allant jusqu'au cœur, puis mettre la farce au centre du chou, puis au fur et à mesure entre les feuilles en avançant vers l'extérieur.

Éplucher les carottes en petits dés et les mettre à cuir 2 minutes à la vapeur, puis les ajouter au jus de cuisson du chou pour faire un bouillon. Ajouter les feuilles de laurier, le poireau, et le ½ oignon piqué aux clous de girofle.

2nd cuisson du chou : Une fois le montage terminé, ficeler le chou et le plonger dans le premier bouillon de cuisson. Mettre en cuisson à faible ébullition pour minimum 30 minutes.

Vérifier la cuisson à la pointe du couteau.

Sortir le chou du bouillon et lui retirer la ficelle.

Le découper en quartiers, comme un gâteau et servir avec des pommes de terre ou salade selon vos goûts.



Chef Muriel DOPLER
Maison de La Famille
68000 Colmar