Porc

Chou farci

2h	45 min	1h15	0	471
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 **Chou(x) frisé(s)**
- 300 g **Chair à saucisse**
- 100 g **Pain(s) de campagne**
- 150 ml **Lait demi-écrémé**
- 1 **Oignon(s)**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 50 g **Persil plat**
- 1 c. à soupe **Thym**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 cube(s) **Bouillon cube de boeuf déshydraté**
- 500 ml **Vin blanc**

Étape 1

Préparation de la farce

1. Couper le pain de campagne en morceaux. Le faire tremper dans une assiette remplie avec le lait.
2. Eplucher l'ail et l'oignon. Laver le persil plat et l'équeuter.
3. Mixer le pain de campagne imbibé de lait, l'ail, l'oignon et le persil plat.
4. Verser ce mélange dans un saladier avec le sel, le poivre et le thym. Le pétrir avec la chair à saucisses.

Étape 2

Préparation du chou vert

1. Porter une grande marmite d'eau à ébullition.
2. Préparer le choux.
3. Blanchir le chou 5 minutes. Egoutter.
4. Retirer la nervure centrale des feuilles. Emincer finement le coeur du chou.

Étape 3

Façonnage du chou farci

1. Disposer un torchon au fond d'une cocotte en faisant

déborder les coins à l'extérieur.

2. Poser au fond 5 feuilles de chou en rosace. Les faire légèrement remonter sur les bords.
3. Disposer une couche de farce et aplatir. Mettre par-dessus une couche de chou émincé.
4. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Presser avec les mains bien à plat. Recouvrir avec les 5 dernières feuilles de chou.
5. Prendre les coins opposés du torchon et faire un noeud bien serré. Reprendre les 2 autres coins et nouer fermement.

Étape 4

Cuisson du chou farci

1. Porter à ébullition 750 ml d'eau dans une casserole et ajouter le cube de bouillon de boeuf. Fouetter et stopper la cuisson.
2. Verser ce jus dans la cocotte contenant le chou farci. Ajouter le vin blanc.
3. Porter doucement à ébullition puis compter 1h15 de cuisson. Retourner le chou farci au bout de 45 minutes pour une cuisson homogène.

Étape 5

Dressage

1. Sortir le chou de la cocotte et laisser égoutter dans une passoire avant de dénouer le torchon.
2. Retirer le torchon et basculer le chou farci sur une grande assiette. Couper des parts comme un gâteau et servir avec de la moutarde.