



*Légumes variés*  
**Chouée des chouans**



**1h40** **20 min** **1h20** **0** **355**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
chouée des Chouans**

1 kg **Chou(x)**  
150 g **Petit salé**  
70 g **Beurre**  
280 g **Carotte(s)**  
200 g **Oignon(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 **Bouquet garni**  
2 c. à soupe **Vinaigre de vin**

**Étape 1**

Préparation de chou

- 1 Éliminer les feuilles supérieures du chou, en ôter le trognon et détacher toutes les autres feuilles.
- 2 Laver les feuilles du chou puis les égoutter dans une passoire.
- 3 Porter à ébullition un grand volume d'eau dans une casserole.
- 4 Dès l'ébullition, verser les feuilles de chou dans l'eau bouillante et les faire blanchir pendant 3 minutes de cuisson.
- 5 Au bout de ce temps, égoutter les feuilles de chou et les faire refroidir.

**Étape 2**

Préparation de la chouée

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Sécher les feuilles de chou avec du papier absorbant, les couper en lanières avec un couteau éminceur et les réserver dans un saladier.
- 3 Couper le petit salé en petits lardons et les réserver dans un bol.

- 4 Éplucher et émincer les oignons avec un couteau éminceur puis les mettre dans un faitout.
- 5 Éplucher les carottes avec un éplucheur, les couper en petits dés et les mettre dans le faitout avec les oignons.
- 6 Hacher l'ail et le mettre dans le faitout, ajouter les lardons et le beurre coupé en morceaux.
- 7 Mettre le faitout sur le feu et faire revenir le tout 1 minute en remuant avec une cuillère en bois.
- 8 Ajouter les lanières de feuilles de chou; les saler, les poivrer et les faire cuire 5 minutes en remuant de temps en temps avec la cuillère en bois.
- 9 Au bout de ce temps, transférer le tout dans une cocotte allant au four.
- 10 Verser de l'eau à hauteur et ajouter le bouquet garni.
- 11 Enfourner et faire cuire la chouée pendant une heure.
- 12 A la fin du temps de cuisson, ajouter le vinaigre dans la cocotte, l'enfourner à nouveau et poursuivre la cuisson encore 10 minutes.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Dresser la Chouée dans un saladier ou dans des bols pour en faire des portions individuelles. La servir chaude.