



Porc Chou farci



2h

TEMPS TOTAL

45 min

PRÉPARATION

1h15

CUISSON

0

REPOS

471

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

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 Éplucher 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 chou.
- 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

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**

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.