



chou farci

Ingrédients :

(pour 4 personnes)

- 1 chou vert pommé
- 300 g de chair à saucisse
- 150 g de lard de poitrine
- 150 g de crépine de porc
- 2 tomates
- 2 carottes
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 2 oeufs
- sel, poivre

- Lavez les feuilles de chou et plongez-les dans 1,5 L d'eau bouillante salée pendant 5 mn, avant de les égoutter et passer à l'eau froide.
- Placez en croix dans le fond d'une cocotte en fonte passant au four 2 grandes longueurs de ficelle de cuisine en laissant dépasser les extrémités. Garnissez le fond et les parois de la cocotte de crépine de porc soigneusement étalée et disposez dessus 10 belles feuilles de chou. Salez et poivrez.
- Hachez grossièrement oignons, ail, carottes et tomates, puis ajoutez la chair à saucisse et le lard coupé en dés. Salez et poivrez. Incorporez les œufs et le beurre. Rectifiez l'assaisonnement au besoin, pour qu'il soit relevé.
- Étalez la farce sur le lit de feuilles de chou, en intercalant couche de chou et couche de farce. Rabattre la crépine de façon à obtenir un chou reconstitué. Liez les ficellés pour bien maintenir l'ensemble.
- Couvrez la cocotte sans la fermer hermétiquement, et enfournez à 180° pendant 45 mn.

Retrouvez toutes les recettes à base de chou sur www.trianglevert.org