

Choux farcis

Waiting for the sun
<http://waitingforthesun.caladano9.fr/>



Ingrédients pour 8 choux farcis

• 8 feuilles de chou vert • 500 g de chair à saucisse • 1 œuf • 1 càc de coriandre en poudre • le zeste d'un citron non traité • 2 càs de parmesan râpé
• 2 càs de flocons d'avoine • 1 oignon • 1 carotte • 1 bouillon cube • 10 cl de vin blanc
• 20 cl d'eau

Trier le chou : choisir des feuilles pas trop épaisses ni trop fines. Les laver à grande eau. Les mettre dans un grand faitout d'eau bouillante salée et les faire blanchir 10 minutes. Les rincer sous l'eau froide et les laisser égoutter.

Préparer la farce : Mélanger la chair à saucisse, le zeste, le parmesan, les flocons d'avoine, la coriandre et l'œuf battu. Lorsque le tout prend une consistance souple, former 8 portions égales. Essuyer délicatement chaque feuille de chou avec un torchon. Sur chacune, déposer une portion de farce. Rouler, puis retourner les côtés pour fermer.

Ficeler pour que le chou farci se tienne bien. Dans une sauteuse, mettre un peu d'huile et y déposer les choux farcis. Faire cuire sur feu doux.

Peler oignon et carotte. Couper la carotte en petit cubes, émincer l'oignon. Retourner les choux puis ajouter carotte et oignon. Faire revenir encore quelques minutes.

Ajouter le vin blanc et le bouillon (20 cl d'eau bouillante + cube dilué). Laisser mijoter sur feu doux à couvert pendant 20 à 30 minutes.

Servir avec du riz blanc.