



Choux Farcis

Un vrai petit repas d'automne pour se réchauffer et se faire plaisir sans scrupule. Ces petits choux vous apporteront tout ce qu'il faut pour tout ce qu'il faut lors de votre repas.



Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de chair à saucisse de bonne qualité
- 2 Carottes
- ½ chou frisé
- Huile d'olive
- Bouillon de volaille dégraissé ou autre bouillon.

Préparation

Faire cuire le chou dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 10min.

Plonger immédiatement dans l'eau froide puis mettre à égoutter.

Mettre la chair dans un saladier et y ajouter les carottes émincées en julienne.

Prendre une ou deux feuilles de chou (bien égouttées) selon la taille.

Mettre au centre environ 50g de chair. Refermer la feuille pour entourer la viande. Fermer avec une ficelle alimentaire.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, puis faire dorer les choux.

Mouiller avec le bouillon et laisser cuire à feu doux pendant 25 min environ.