

## Chou farci



Les ingrédients pour 5-6 personnes :

1 chou vert bien pommé

Pour la farce :

4 échalotes

3 grandes feuilles de chou

200 g de jambon de pays ( cru )

300 g de veau à hacher

200 g de chair à saucisse

40 g de raisins secs

1 c à s de harissa

1 oeuf

1 c à c ras el hanout

Beurre

Pour le braisage :

1 oignon

1 carotte

25 cl de vin blanc

25 cl de bouillon de volaille

Sel et poivre

Préparation de la farce :

Faire blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante et les égoutter, les passer sous l'eau froide, les égoutter à nouveau et les sécher puis les ciseler grossièrement après avoir retiré la grosse côte. Émincer les échalotes et les faire fondre dans une poêle avec un peu de beurre. Ajouter les feuilles de chou ciselées et laisser cuire 5 mn sur feu vif en remuant de temps en temps. Mettre le tout dans un saladier avec tous les autres ingrédients de la farce, assaisonner et mélanger.

Prendre le chou et faire une incision autour du trognon pour permettre au bouillon de pénétrer pendant la cuisson. Plonger le chou dans une grande casserole d'eau froide et faire cuire jusqu'à ébullition. dès l'ébullition atteinte égoutter le chou.

Sur le plan de travail disposer des morceaux de ficelle de cuisine en croix et poser le chou bien égoutté sur les ficelles. Avec précaution écarter les feuilles externes du chou et retirer le coeur avec un couteau pointu. Répartir une partie de la farce à la place du

coeur et le reste entre les feuilles que l'on rabat au et à mesure. Recouvrir le chou avec les dernières feuilles et le ficeler soigneusement pour lui donner une forme régulière. Dans un grand faitout faire revenir l'oignon et la carotte émincés dans un peu de beurre. Poser le chou dessus et mouiller avec le vin blanc et le bouillon. Poser une feuille de papier sulfurisé sur le chou et couvrir. Laisser mijoter 2 h environ en surveillant la cuisson pour que les légumes n'attachent pas.

Au terme de la cuisson mettre le chou sur le plat de service, retirer les ficelles et faire réduire si besoin le jus de cuisson. Napper le chou de sauce.

Bien sûr les épices ne sont pas obligatoires, et si vous les mettez vous pouvez les doser à votre goût.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>