

Petits choux verts farcis à la viande



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

C'est la première fois que je teste cette recette. J'avais vu plusieurs blogueuses qui l'avaient réalisée et elle m'a tentée. Quant à la farce, je n'ai pas mis de chair à saucisse. J'avais du haché de veau au congélateur et des saucisses aux herbes. J'ai mélangé le tout pour obtenir une bonne farce bien parfumée.

Ingrédients

- 1 beau chou vert
- 300 g de viande à farcir ou chair à saucisse
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- un peu de bouillon de légumes
- 1 cs de moutarde
- 3 cs de sauce soja

Préparation

- 1 Hacher les carottes, les oignons et les gousses d'ail et les faire suer dans un peu d'huile d'olive. Puis réserver.
- 2 Mélanger le haché de veau et la chair des saucisses.
- 3 Retourner le chou. Découper le pied en cône afin de pouvoir défaire les feuilles une à une. Laver les feuilles.
- 4 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plonger les feuilles en plusieurs cuissons, 3 à 4 minutes à chaque fois. Refroidir à l'eau glacée. Sur un torchon, disposer les feuilles pour les égoutter.
- 5 Mélanger dans un saladier, la viande, les œufs et la brunoise refroidie afin d'obtenir une farce homogène. Vérifier l'assaisonnement.
- 6 Façonner la farce en boules. La disposer au centre de chaque feuille de chou. Refermer en serrant bien la fermeture des feuilles par-en dessous avec une ficelle de cuisine.
- 7 Ranger les choux bien serrés dans un petit plat à rôtir. Ajouter un peu de bouillon de légumes.
- 8 Cuire pendant 25 minutes dans un four préchauffé à 160°C.
- 9 Si vous voulez accompagner ces petits choux d'une bonne sauce, récupérer le jus de cuisson. Ajouter 1 cuillère de moutarde et 3 cuillères de sauce soja.
- 10 Servir et ajouter quelques pommes de terre rôties.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

