

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **CHOU FARCI**

**pour 6 personnes :**

**1 beau chou vert frisé - 200g poitrine de porc demi-sel ou fumé - 200g jambon blanc - 300g chair à farce - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 2 échalotes - 1 bqt de persil - 1 c c thym séché - 1 oeuf - 100g pain de mie écroué - 2 dl lait - 1 bouteille de vin blanc sec - sel - poivre - muscade moulue - 1 c s graisse d'oie - 2 grandes bardes de lard - ficelle   rôti -**

** ter les premières feuilles de chou, le laver à l'eau vinaigr e et le plonger 25 minutes dans l'eau bouillante salée. Bien  goutter.**

**Avec un bon couteau, creuser le tronçon pour ôter la partie dure. Tremper le pain de mie dans le lait.**

**Couper 8 longs bouts de ficelle, les mettre en croix (comme si vous dessiniez des parts de tarte). Poser dessus les deux bardes de lard (en croix), puis le chou. Ecarter une à une les feuilles, ôter le coeur. Le mixer avec les viandes, l'oignon, l'ail, les échalotes, le persil, le thym, la mie du pain essorée dans vos mains. Ajouter l'oeuf, le sel, le poivre, la muscade. Mixer à nouveau rapidement.**

**Préchauffer le four à 180  (th.6).**

**Remplacer le coeur du chou par un gros morceau de farce.**

**Refermer avec les 4 premières feuilles, puis tartiner les suivantes avec de la farce tout en le refermant pour le reconstituer.**

**Rabattre dessus les bardes, puis toutes les ficelles en les nouant.**

**Dans une cocotte ronde (allant au four), faire fondre la graisse d'oie. Mettre le chou puis verser le vin blanc. Amener à ébullition sur le feu. Couvrir et mettre au four pour 3 heures.**

**Au moment du service, couper les ficelles, découper le chou en tranches.**

Menus Propos à 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr