

CHOU FARCI

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de chou vert, bouilli/cuit à l'eau
- 350 grammes de chair à saucisse, crue
- 700 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 3 grammes de thym, séché
- 30 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ébouillantez le chou entier 20min, égouttez-le et laissez-le refroidir. Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Répartissez la chair à saucisse préalablement mélangée avec le thym et l'ail haché entre les feuilles de chou. Serrez-le bien et posez-le dans un plat à four.
- 3° Salez, poivrez, ajoutez le beurre sur le dessus et 4 verres d'eau. Enfourez 1h. Servez avec les pommes de terre cuites au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (374 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	507 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	19 g	37 %
GLUCIDES	8 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	9 g	32 g	46 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	132 mg	495 mg	21 %