



CHOU FARCI

Un plat complet, plein de vitamines, peu calorique, économique et faible en glucide

 20 heures

 1 heure

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 900 grammes de chou vert, cru
- 8 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue [400 g]
- 2 unités grandes de carotte, crue [330 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 2 gousses d'ail, cru [12 g]
- 500 grammes de chair à saucisse, crue
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru [73 g]
- 5 grammes de thym, séché
- 5 grammes de romarin, séché
- 30 grammes de chapelure
- 10 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 3 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Enlever les premières feuilles du chou. Récupérer 8 belles feuilles de chou. Les faire blanchir dans de l'eau pendant 10 minutes. Egoutter les et réserver.
- 2° Préparer la farce: - dans un saladier mélanger la chair à saucisse avec l'œuf, la chapelure, la moitié de l'oignon émincé, une gousse d'ail ciselée et les épices.
- 3° Farcir chaque feuille de chou avec de la farce. Rouler chaque feuille et ficeler (façon rôti). Déposer dans un plat allant au four.
- 4° Eplucher et laver les pommes de terre et les carottes. Les découper et les placer dans le plat, avec l'autre moitié de l'oignon
- 5° Faire un litre de bouillon avec le cube de bouillon et de l'eau. Recouvrir les légumes avec le bouillon. Placer une feuille de papier cuisson sur le plat.
- 6° Mettre le plat au four chaud à 185°, pendant 35 à 40 minutes.
- 7° Astuce économique: Avec le reste du chou, vous pouvez faire une soupe à l'oignon....

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [309 g]	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	291 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	15 g	31 %
GLUCIDES	6 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	7 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	302 mg	932 mg	39 %