

Fées Mains by Marjorie



Chou farci au poulet et au bacon

Les ingrédients pour 2 personnes : 1 petit chou frisé – 220g de filet de poulet – 2 tranches de jambon blanc – 3 tranches de bacon – 6 carottes – 4 branches de thym – 6 brins de persil – 1 échalote – huile d'olive – sel – poivre – 1 pincée de piment d'Espelette

Laver les feuilles de chou et ôter la grosse côte centrale. Faire blanchir des feuilles 5mn dans une casserole d'eau bouillante.

Les égoutter puis les poser sur du papier absorbant et les recouvrir de ce même papier.

Couper en dés le filet de poulet, le jambon et le bacon.

Eplucher et couper en dés l'échalote. Laver et sécher les brins de thym et de persil.

Mixer les dés de poulet, de jambon, de bacon, l'échalote, 2 brins de thym émietté et le persil ciselé avec le piment d'Espelette. Saler et poivrer à votre convenance en sachant que le bacon apporte déjà du sel.

Sur 1 feuille de chou ou 2 feuilles superposées si elles sont trop petites, déposer un peu de farce au centre et rabattre la ou les feuilles de chou en la ou les roulant. Ficeler les choux farcis.

Eplucher, laver et sécher les carottes puis les couper en rondelles.

Dans une cocotte allant au four, déposer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire chauffer sur la plaque de cuisson et faire revenir de chaque côté les choux farcis pour les saisir. Ajouter les rondelles de carottes et les brins de thym restant. Saler et poivrer à votre convenance.

Ajouter un fond d'eau, couvrir et enfourner environ 45mn dans le four préchauffé à 190°C.

Fées Mains by Marjorie

<http://creationsdemarjo.canalblog.com>