

# 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 - 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 10 minutes dans l'eau bouillante. 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,  
 ter le coeur. Le mixer avec les viandes, l'oignon, l'ail, les  
 chalotes, 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.**