

Chou farci

par Morana Frin

Ingrédients

- 1 chou frisé (en Turquie, chou vert lisse...)

Pour la farce :

- 200 g de mie de pain
- 100 g de Parmesan râpé (à défaut Kars gravir)
- 3 œufs
- 3 gousses d'ail
- 6 à 8 petits oignons frais à tige verte
- 20cl de lait
- 1 bouquet de persil, sel, poivre, muscade

Pour la sauce :

- 2 beaux oignons
- (2 petits oignons frais)
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 morceau de beurre
- 1 cube de bouillon volaille
- 5 à 6 cèpes séchés (facultatif) et à défaut quelques champignons de Paris rissolés
- 2 boîtes de 400g de tomates pelées en morceaux
- Persil, laurier, sel, poivre

On utilise les petits oignons frais avec la tige !!

Etapes à suivre

- Mélanger mie + lait + œufs + parmesan + ail + oignon + persil + beaucoup de poivre et de muscade
- Laver le chou, le « vider » pour faire un grand creux, saler poivrer (réserver l'intérieur et quelques grandes feuilles)
- Remplir le « trou » avec la farce, fermer avec les grandes feuilles et ficeler le tout.
- Préparer le fond de cuisson (sauce) :
 - Beurre + huile d'olive
 - Faire revenir les oignons puis l'ail
 - Ajouter le bouillon cube
 - Ajouter les cèpes préalablement trempés dans de l'eau chaude (avec leur eau)
 - Ajouter 2 boîtes de tomates TAT
 - ½ bouquet de persil + 2 feuilles de laurier + 3 feuilles de sauge + Sel + poivre
 - Un peu d'eau si besoin
- Placer le chou dans la cocotte et faire cuire 1h30 à 2 heures (la moitié du temps si vous avez une cocotte sous pression)