

Feuilles de chou vert farcies

Ingrédients

- 1 chou vert
- 1kg de chair à saucisses
- 2 càs de farine de lupin ou de chapelure
- 1 œuf
- sel, poivre
- herbes fraîches au choix
- 1/5L d'eau
- 1 cube de bouillon
- 2 oignons
- 3 carottes
- 1 branche de thym

Instructions

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Détachez les premières feuilles du chou. Coupez les parties abîmées. Gardez environ 4 feuilles bien vertes (feuilles extérieures) **crues** pour la farce.

Coupez encore une vingtaine de belles feuilles et lavez-les toutes. Plongez ces feuilles par 4 ou 5 lorsque l'eau bout. Laissez-les 2 minutes environ puis égouttez avec une écumoire. *Elles doivent ramollir un peu pour être facilement manipulées par la farce.* Puis refroidissez-les dans un saladier d'eau froide additionnée de glaçons ; d'une part pour stopper la cuisson et d'autre part pour fixer la chlorophylle et garder des feuilles bien vertes. Puis égouttez à nouveau et faites sécher sur un torchon propre.

Préparez la farce. Émincez un oignon finement et ajoutez-le à la chair à saucisses avec les œufs, la farine de lupin (ou chapelure), sel, poivre, paprika et herbes fraîches au choix. Ajoutez également les premières feuilles émincées encore crues, sans les côtes. Mélangez à l'aide d'une spatule en bois de manière à obtenir une farce homogène.

Retirez la partie blanche centrale de chaque feuille. Puis déposez un peu de farce et roulez votre feuille ou faites un petit paquet. Ficelez avec du fil alimentaire. Réservez dans un plat.

Dans une cocotte, faites revenir les oignons et les carottes épluchées et émincées. Faites-les rissoler quelques minutes puis diluez un cube de bouillon dans environ 1L d'eau et versez dans la cocotte. Ajoutez une branche de thym. Puis déposez les feuilles farcies délicatement. Idéalement, elles ne devraient pas se superposer. Portez l'eau à ébullition, puis baissez le feu pour que le bouillon frémissse. Couvrez et retournez les feuilles de temps en temps pour qu'elles puissent toutes cuire. Laissez mijoter ainsi pendant environ 30-40 minutes.

Servez chaud avec du riz basmati par exemple.