



INGREDIENTS POUR 10 PERS. :

- 1,5 kg de chou vert frisé
- 50 g d'huile de tournesol
- Sel, poivre

Le ragoût de poulet

- 2 poulets fermiers entiers
- 300 g de carotte
- 200 g d'oignon jaune
- 250 g **céleri branche**
- 30 ml d'huile de tournesol ou d'olive
- Bouquet garni
- 70 g d'épices de Rabelais
- 50 g de coriandre en graine
- 200 g de **farine de blé**
- Sel, poivre
- Facultatif : 2 litres de **vin**

rouge de Chinon

LE + SANTÉ

Le chou vert se démarque par sa richesse en vitamines C et B9. Comme tout légume, il apporte des fibres en quantité significative.

Pour limiter les inconforts digestifs liés au chou, ajoutez du bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson. Pour les personnes sensibles, il est possible de retirer le chou de la farce (et en contrepartie d'augmenter la quantité de carotte et de céleri) et conserver seulement les feuilles pour l'envelopper !

Fiche technique plat

CHOU À L'EFFILOCHÉ DE POULET À LA CHINOISE

Le chou

- Couper le chou en 2
- Réserver 20 belles feuilles, les blanchir fortement dans l'eau chaude et bien les refroidir
- Enlever les côtes
- Emincer finement le reste, blanchir le chou, égoutter
- Cuire le chou émincé à l'huile de tournesol

Le ragoût de poulet

- Eplucher et émincer les carottes, oignons et céleris
- Découper les volailles à cru en 8 morceaux
- Faire un fond brun avec la carcasse et avec $\frac{1}{4}$ des légumes, mouiller à l'eau
- Fariner les morceaux de poulet, les sauter à l'huile
- Colorer le poulet, singer, ajouter la garniture aromatique et la faire suer
- Déglacer et mouiller avec le vin rouge, ajouter 1 litre de fond brun, les épices et le bouquet garni, laisser mijoter au moins 1 heure
- Passer le poulet au chinois, récupérer la sauce, bien fouler
- Détacher la chair du poulet
- Concasser la chair et la garniture à l'éminceur

Monter le chou farci

- Mélanger le chou avec le poulet, assaisonner si besoin
- Disposer 2 feuilles de chou vert blanchi sur une feuille de papier film, déposer le mélange sur les feuilles, relier la feuille sur elle-même pour former une boule et enrouler avec le papier film. Bien serrer la boule. Faire 10 boules
- Réchauffer la sauce au bain marie
- Réchauffer les choux farcis au four vapeur

Dressage

- Disposer le chou farci au milieu de l'assiette, placer la sauce autour du chou
- Un bouquet d'herbes peut être posé sur le chou