



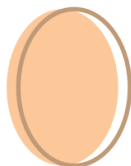
Chou farci comme des nems

Une façon maligne pour faire manger du chou à nos enfants !!

Mes atouts : facile à réaliser, ludique et originale !



- Entrée ou en Accompagnement
- Pour 6 personnes
- Temps de préparation : 1 heure
- Temps de cuisson : 45 minutes



Les ingrédients

Pour la duxelles de Champignons

- 750g de champignons de Paris
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 125ml de bouillon de volaille dégraissé ou de légumes
- Sel, poivre,
- Persil

Les ingrédients

Pour le chou farci

- 1 chou vert
- Ta duxelles de champignons
- 100g de vermicelles de haricots mungo
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 œuf
- Sauce soja
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Le matériel

- 1 poêle
- 1 économe
- 1 couteau de cuisine
- 1 planche à découper
- 1 grande casserole
- 1 plat à gratin

Pour la duxelles de champignons :

Dans une poêle, fais revenir – à feu élevé – les champignons avec l'huile d'olive. Fais cuire 8 à 10 minutes puis ajoute les échalotes et l'ail préalablement hachés (ou découpés en tout petits morceaux) et poursuis la cuisson 4 à 6 minutes.

Déglace avec le bouillon et laisse réduire presque à sec. Sale, poivre et ajoute du persil. Réserve.



Pour le chou farci :

Fais cuire les vermicelles selon les indications du paquet. Egoutte et réserve.

Fais des tagliatelles de carottes, découpe ton oignon en lanières et mélange le tout avec la duxelles de champignons.

Ajoute 4 cuillères à soupe de sauce soja et ton œuf battu. Poivre et réserve.



La cuisson du chou :

Fais bouillir une grosse casserole d'eau salée.

Retire les premières feuilles de ton chou puis détache et lave à l'eau froide une douzaine de feuilles.

Empile les feuilles les unes sur les autres et fais-les cuire environ 8 minutes dans l'eau bouillante. Rince à l'eau froide et égoutte.

Retire la partie dure de chaque feuille.

La cuisson des nems au four :

Préchauffe ton four à 180°C et huile un plat à gratin. Forme une quenelle de farce dans le creux de ta main et dépose-la sur une feuille de chou.

Rabats les côtés puis roule en serrant bien la farce. Essaie de former un « nem » tout en veillant à ne pas casser les feuilles de chou. Dépose le « nem » dans ton plat à gratin, pliure en dessous. Continue jusqu'à épuisement de la farce.

Arrose d'un filet d'huile d'olive et enfourne 30 minutes.

Sers avec de la sauce soja.



Les petits plus :

- Après refroidissement, tu peux les manger avec les doigts !!
- Si tu as peur de casser les feuilles de chou lors du montage, tu peux faire cuire plus de feuilles de chou et ainsi doubler certains « nems » qui se seraient percés.

La bonne idée :

Me croquer à l'apéritif



ALLERGÈNES ET ALTERNATIVES :

En cas d'allergie à l'œuf, tu peux ne pas mettre d'œuf mais la farce ne tiendra pas aussi bien à la cuisson. Tu peux utiliser tout type de vermicelles : de soja, de riz, etc. et faire des petits bâtonnets de carottes pour davantage de croquant.

Option carnée : ajoute 400g de filet de poulet que tu intègres dans ta farce après l'avoir détaillé en lanières.

