



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Plat Principal

Feuilles de chou farcies : Lou Capouns "à la Niçoise"

Ingrédients pour 8 personnes

- 1 gros chou vert frisé de 2,5 kg
- 500 gr de farce : 200 gr de collet de porc désossé
150 gr de talon de jambon
150 gr de poitrine de lard demi-sel
- 200 gr de riz
- 100 gr de parmesan
- 4 œufs
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 botte de persil plat et de ciboulette
- huile d'olive
- gros sel, poivre en grains

Temps de préparation

- 1 heure

Coût

- Coût moyen.

Durée cuisson

- pour la cuisson des feuilles de chou farcies : 1 h 30 à feu moyen
pour le riz : 20 minutes
pour blanchir les feuilles de chou : 2 à 3 minutes par feuille
pour cuire le cœur du chou : 10 minutes environ
-

Préparation

- Oter les premières feuilles abîmées du chou s'il y en a. L'effeuiller presque dans sa totalité en gardant le cœur intact.
- Blanchir les feuilles dans une grande bassine d'eau bouillante salée. Veiller à ce que les feuilles aient perdu leur rigidité. Bien sécher les feuilles de chou au fur et à mesure en les disposant sur un torchon propre, puis les empiler pour gagner de la place. Le cœur du chou va être intégré dans la farce car ses feuilles sont trop petites pour en faire des capouns. Il faudra alors le cuire à couvert dans la bassine d'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes, puis, l'égoutter et le réserver.

Préparer la farce :

- Cuire le riz dans de l'eau à ébullition légèrement salée pendant une vingtaine de minutes.
- Dans une grande jatte, mettre la farce, et y incorporer le riz. Ajouter les œufs et mélanger. Rajouter le parmesan râpé. Emincer les oignons, et les blondir dans une poêle. Les rajouter et les mélanger aussi à la farce. Hacher finement l'ail, le persil et la ciboulette et l'ajouter à l'appareil.
- Ajouter le cœur du chou finement émincé, saler, poivrer, mélanger.

Préparation des « petits paquets »

- Coucher une feuille de chou bien à plat sur le plan de travail. (si votre feuille est trop petite, disposer deux feuilles sur le plan de travail de manière à ce qu'elles se chevauchent).
- Garnir le milieu de la feuille de farce.
- Rabattre les côtés droits et gauche de la feuille vers le milieu.
- Rabattre ensuite les côtés hauts et bas de la feuille au milieu de façon à faire un petit paquet carré.
- Retourner délicatement le paquet pour que les côtés pliés touchent le plan de travail. Veiller à ce que le paquet reste bien serré pour qu'il garde sa forme carrée et que la farce ne s'échappe pas.

Cuisson :

- Disposer les choux farcis dans un grand plat allant au four .
- Verser dans le plat le bouillon de légumes préparé avec le cube (ou idéalement avec un vrai bouillon de légumes) de manière à ce que les petits choux soient bien recouverts.
- Recouvrir le plat d'un couvercle ou d'un papier aluminium.
- Enfournier à feu moyen pendant 1h30.
- Maintenant que les petits choux sont cuits, il ne reste plus qu'à les poêler légèrement pour leur donner une jolie couleur.

Acidulée vous souhaite bon appétit !