



Phase: **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Chou farci au poulet**

Calories

250 par personne

Préparation

20 min

Cuisson

40 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 chou pointu
- 200gr de haché de poulet
- 1 petit oignon
- 1 dizaine de branche de thym frais
- Sel & poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Enlever le pied du chou et le couper en 2 dans le sens de la longueur. Blanchir le chou 10 min dans l'eau bouillante. Après 5 min, récupérer 3 louches d'eau de cuisson. Faire revenir pendant 5 min l'oignon émincé avec la moitié du thym, le sel et le poivre dans l'eau de cuisson mise de côté.
2. Filtrer et réserver l'oignon et le jus séparément. Couper le trognon du chou, en enlever et réserver les grandes feuilles et les cœurs pour ne garder que quelques feuilles qui tiennent ensemble. Mélanger le haché avec les oignons et la moitié du cœur de chou préalablement émincé. Saler et poivrer si nécessaire.
3. Verser le jus de cuisson dans un plat au four. Faire un lit avec les grandes feuilles de choux. Déposer la 2ème moitié du cœur grossièrement détaillée. Saler, poivrer et parsemer du reste de thym. Poser délicatement les feuilles de chou farcies. Cuire 20 minutes recouvert d'une feuille d'aluminium et 10 minutes supplémentaires à découvert.