

Chou frisé farci

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour un plat à gratin d'env. 23 cm de ø

beurre pour le plat

8 grosses feuilles de chou frisé

farce:

5,5 dl d'eau

1/2 cc de sel

150 g de maïs pour la polenta (Bramata)

1 oeuf, battu

1 gousse d'ail, pressée

4-5 tomates séchées, en conserve, égouttées et coupées en dés

50 g de fromage d'Appenzell, râpé

sel, poivre, noix de muscade

0,5 dl de bouillon de légumes, corsé et chaud

1,5 dl de crème entière

50 g de fromage d'Appenzell, râpé grossièrement



Préparation

1. Blanchir les feuilles de chou frisé env. 5 minutes dans de l'eau frémissante. Passer sous l'eau froide et égoutter. Oter le centre des feuilles.
2. Farce: porter l'eau à ébullition, saler. Incorporer le maïs tout en remuant, cuire env. 25 minutes jusqu'à l'obtention d'une bouillie épaisse, laisser refroidir légèrement. Ajouter le reste des ingrédients, assaisonner.
3. Disposer une feuille de chou dans une tasse, remplir de farce. Replier les bords et appuyer légèrement. Retourner la tasse et disposer le petit chou frisé farci dans le plat préalablement beurré. Répéter l'opération avec les autres feuilles.
4. Incorporer la crème au bouillon, verser dans le plat. Parsemer de fromage et couvrir le plat de papier sulfurisé.
5. Cuire 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 220 °C.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 351 kcal; protéines: 11 g; lipides: 20 g; glucides: 31 g.