

Chou farci aux aiguillettes de canard

Par AurélieParis du blog ExpressionsdEnfant



Une recette simple à réaliser faire découvrir le chou à nos petits bouts ...

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 1 personne :

- 30 g d ' aiguillettes de canard
- 160 g de chou vert pommé
- 1/2 oignon
- 1 carotte
- 1 tomate
- Huile végétale
- Sel

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C

Lavez les feuilles de chou.

Plongez-les dans de l ' eau bouillante légèrement salée.

Ramenez l ' eau à ébullition et laissez cuire 5 mn à découvert.

Egouttez et rafraîchissez soigneusement à l ' eau glacée.

Hachez grossièrement ½ oignon, une carotte et une tomate.

Coupez en petits morceaux les aiguillettes de canard.

Mélangez le canard avec l ' oignon et la tomate.

Disposez 2 belles feuilles de chou au fond d ' une petite cocotte.

Étalez une fine couche sur les feuilles puis couvrez avec une autre feuille de chou.

Recommencez jusqu ' à obtenir un mini chou reconstitué.

Versez un filet d ' huile végétale

Couvrez la cocotte et enfournez pendant 45 mn à 180°C.

