

Choux farcis et purée de patate douce/céleri rave

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Prix par personne : 4.50 CHF



Ingrédients

- 200g Émincé de poulet
- 120 ml Lait entier
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL
- 1 petit Chou blanc (220g)
- 3 Gousses d'ail
- 250g Champignons de Paris
- 900g Patates douces
- 1/2 Céleri rave (250g)
- 40g Gruyère râpé
- 200g Chapelure ou pain sec en poudre
- 2 Œufs
- Sel, poivre et noix de muscade selon goût

Préparation

1. Éplucher et couper grossièrement en morceaux les patates douces et le céleri-rave. Cuire 20 min dans une casserole d'eau à ébullition. Égoutter et écraser en purée. Ajouter l'huile et le lait. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Réserver au chaud jusqu'au moment de servir.
2. Séparer les feuilles du chou et faire cuire 10 min dans l'eau bouillante. Égoutter et mettre de côté.
3. Émincer finement l'ail et les champignons.
4. Dans un bol, mélanger à la main l'ail, les champignons, le poulet, les œufs, la chapelure.
5. Déposer 2-3 cuillères à soupe de farce le long de la base d'une feuille de chou. Rouler en tassant la farce. Déposer dans un plat allant au four, le bout de la feuille de chou roulé est face au plat. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farce.
6. Ajouter le gruyère râpé et enfourner les choux farcis au four préchauffé à 200°C pendant 10 min.

※ Bon à savoir

Ce repas est riche en fibres, il tient longtemps au ventre.

En cas de restes de farce, former des galettes et les griller à la poêle dans un petit peu d'huile de colza HOLL.

Astuce



La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Héroult, Larissa Lepori