



Recette protéinée sur Maraboutchef

Pour 6 personnes :

1.5 kg de jarrets de veau
360 g de carottes grossièrement coupé
350 g de poireau
2 petits navets
6 oignons blancs
1 feuille de laurier (pas mis)
750 ml de bouillon de poule
1 litre d'eau
1 petit chou vert
250 g de viande de porc hachée
250 g de viande de poulet hachée
1 œuf
70 g d'oignon jaune haché
50 g de chapelure

Mettre le veau, les carottes, les poireaux, les navets, les oignons entiers, le laurier, le bouillon et l'eau dans une cocotte et portez à ébullition,

Réduisez le feu et laissez mijoter environ 1h30 à découvert, jusqu'à ce que le veau soit tendre

Retirez les jarrets quand ils sont froids, désossez-les et hachez grossièrement

Prélevez 12 grandes feuilles du chou (réservez le cœur pour mettre dans la farce) et blanchissez les 3 mn dans une grande casserole d'eau bouillante, égouttez sur du papier absorbant (je mets sur une serviette, car le papier colle)

Malaxez dans un saladier le porc, le poulet, l'œuf, l'oignon, la chapelure et le chou cru ciselé, répartissez dans les feuilles de chou, roulez et maintenez avec une pique en bois ou une ficelle

Remettez le veau dans la cocotte, ajoutez les feuilles de chou farcies et portez à ébullition, baissez et laissez frémir 10 mn

Répartissez-les sur des assiettes et arrosez de bouillon, servez avec les légumes



La table de Mina



Imprimer la recette