

FEUILLES DE CHOU FARCIES AUX TOPINAMBOURS

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 30 minutes
6 personnes	1 casserole, 1 cocotte, 1 poêle, film alimentaire

Ingédients :

6 feuilles de chou frisé
200 gr de saumon fumé
100 gr de crème
400 gr de topinambours
200 gr de fruits de mer (surgelés)
le jus de 1/2 citron
safran, poivre, cumin en grain

Préparation :

- 1 - Eplucher les topinambours, les coupés en gros dés et les cuire dans un bon volume d'eau environ 20 minutes.
- 2 - Blanchir les feuilles de chou dans de l'eau salée, portée à ébullition.
- 3 - Mettre le mélange de fruits de mer, le cumin et le safran, dans un poêle à feu vif pour faire perdre leur eau. Ajouter alors la crème fraîche et le jus de citron. Poivrer et couper le feu.
- 4 - Refroidir sous l'eau froide les feuilles de chou et éponger avec du papier essuie-tout, déposer sur chacune d'elle un morceau de saumon, des topinambours et de la sauce aux fruits de mer, envelopper la préparation en repliant les feuilles. Préparer 6 carrés de film alimentaire et déposer sur chacun les feuilles de chou farcies. Bien refermer hermétiquement en formant des aumônières.
- 5 - Disposer dans un panier d'un cuit vapeur et cuire une dizaine de minutes juste avant de dresser les assiettes. Servir avec un bon riz blanc.