

CHOU FRISÉ FARCI

1. Ôter chaque feuille de chou puis laver les
2. Cuire à l'eau frémissante environ 10 min
3. Enlever la nervure au milieu de la feuille
4. Faire une polenta crémeuse ou une semoule
5. Ajouter la viande cuite à la polenta
6. Assaisonner
7. Dans un plat à gratin, superposer les couches de feuilles de chou et les couches de polenta
8. Délayer un bouillon de légumes ou poulet
9. Passer au four pendant 20 min à 180°

Bon Appétit !!!