

# Roulade au chou frisé

Un plat qui roule.



**50 Min.**

Temps de préparation



**120 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### CHOU FRISÉ

- 1 chou frisé, env. 800 g, 8 feuilles séparées **De saison**  
eau salée, bouillante

### FARCE

- 20 g de cèpes séchés
- 2 dl d'eau, froide
- 150 g de couscous
- 1,3 dl de bouillon de légumes, chaud
- 1 cs de beurre à rôtir
- 1 oignon, haché finement **De saison**
- 2 gousses d'ail, hachées finement **De saison**
- 150 g de carottes, râpées finement **De saison**
- 3 tiges de thym, effeuillées  
sel, poivre
- 1 œuf
- 2 cs de beurre à rôtir
- 0,5 dl de bouillon de légumes, chaud

### SAUCE

- 2 dl de crème entière
- 1 cc d'amidon de maïs
- 50 g de fromage à pâte dure, p. ex. Sbrinz AOP

### CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE :

Ficelle de cuisine

**Voici comment faire**

**1 de 4**

## **CHOU FRISÉ**

Couper la partie saillante de la nervure centrale des feuilles de chou. Faire blanchir les feuilles de chou par portion pendant env. 3 min. chacune dans l'eau salée bouillante, tremper dans l'eau froide, sécher en tapotant et disposer à plat.

---

**2 de 4**

## **FARCE**

Faire tremper les champignons pendant env. 20 min. dans l'eau. Déverser l'eau en gardant 1 dl. Hacher grossièrement les champignons. Verser le couscous dans un saladier, verser le bouillon dessus, mélanger, couvrir et laisser gonfler pendant env. 5 min. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les carottes et le thym, faire revenir pendant env. 4 min. et assaisonner. Mélanger la masse, les champignons et l'œuf avec le couscous et assaisonner éventuellement une nouvelle fois.

---

**3 de 4**

## **FINITION**

Répartir la farce au milieu des feuilles de chou. Replier les bords, enrrouler bien serré du bout du trognon jusqu'au bord supérieur de la feuille et attacher avec la ficelle de cuisine. Faire dorer les roulades de tous les côtés pendant env. 5 min. dans le beurre à rôtir chaud. Verser le bouillon et l'eau de trempage, couvrir et faire mijoter à petit feu pendant env. 45 min. Sortir les roulades.

---

**4 de 4**

## **SAUCE**

Mélanger 2 cs de crème avec l'amidon de maïs, verser avec le reste de la crème dans la sauce, porter brièvement à ébullition en remuant, râper le fromage au-dessus et servir.

Servir avec des pommes de terre au romarin.