

## LES PETITS CHOUX FARCIS AUX LÉGUMES DE SAISON & POULET

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes  
Visitez notre boutique en ligne :  
[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

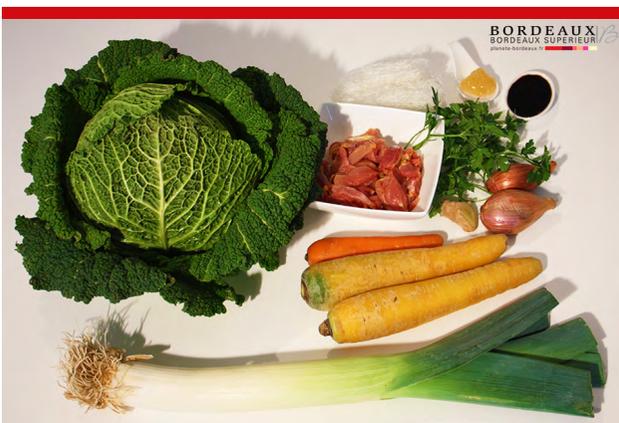
### PRATIQUE

Temps de préparation : 30 mn  
Temps de cuisson : 50 mn

### INGRÉDIENTS

*pour 4 personnes*

- 10 feuilles de choux vert frisé
- 2 échalotes
- 3 carottes
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- gingembre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- solilleses de poulet ou cuisses de poulet (300 gr.)



# Les recettes et les vins de Bordeaux



*“A déguster avec un Bordeaux Rouge 2015, le Michel Lynch que l'on savoure avec plaisir pour accompagner ces petits choux farcis aux légumes de saison et poulet !”*



## L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

- Voici un plat complet, équilibré, riche en éléments minéraux et en vitamines.
- Le chou vert, légume peu énergétique (20cal pour 100g), est riche en protéines végétales, pauvre en sucre et ne contient pas de matières grasses. Son intérêt diététique provient de sa richesse en fibres, excellentes pour nos intestins et notre transit. A noter son apport en calcium 31mg, en magnésium 8mg, et en potassium 99mg, tout ceci pour 100g.
- Nous le garnissons d'une farce légère, aux arômes asiatiques avec gingembre, sauce soja et vermicelle à l'amidon de pommes de terre et haricot mungo.
- Le composant principal de cette garniture est la chair de poulet, c'est à dire le sollesse, le blanc ou une cuisse décortiquée.
- Cette chair est riche en protéines complètes (composée des 9 acides aminés dits « indispensables »), elles servent à former, réparer et maintenir l'intégrité des tissus : la peau, les muscles et les os. Elle est très pauvre en graisses saturées. Elle contient aussi du zinc, du sélénium et du fer, éléments indispensables à notre tonus. A noter, son goût délicat, apprécié des enfants.
- Régalons nous avec ce mets coloré, goûteux, excellent pour notre santé. Bon appétit à tous. 🍴

## RÉALISATION

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, faire blanchir les feuilles de choux 10 min. puis les égoutter et les passer sous l'eau froide pour garder leurs belles couleurs et les étaler sur un torchon propre.
- 2 Préparer un wok de légumes avec les échalotes émincées, les carottes en julienne et le poireau coupé en fines lamelles dans sa longueur, faire revenir avec un filet d'huile d'olive 15 minutes et laisser de côté. Dans le même wok faire revenir le poulet coupé en fines lamelles avec l'ail et le gingembre ciselés, ajouter la cuillère de miel puis le soja, laisser mijoter 10 minutes. Enfin dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec un bouillon de volaille et laisser le vermicelle chinois 2 minutes. Garder 20 cl. de bouillon de volaille.

3 Préparer vos petits choux en garnissant les feuilles de votre préparation de légumes, vermicelle et poulet. Les fermer et ficeler. Préchauffer le four à 180°.

4 Déposer les choux dans un plat, arroser du bouillon de volaille et d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Faire cuire 20 min. et servir chaud.

Février 2017 © Agence FLEURIE

BORDEAUX  
BORDEAUX SUPERIEUR  
planete-bordeaux.fr

BORDEAUX  
ROUGE

## MICHEL LYNCH

Richesse et rondeur en harmonie. Le fruité de Michel Lynch rouge se savoure jeune, à 18°C.

**ROBE** Joli grenat sombre et brillant

**NEZ** Notes de cassis et de pain frais, avec une impression de maturité et de puissance.

**BOUCHE** Gourmande, équilibrée et ronde, tanins fermes et mûrs.

**CONTACT** [www.jmcazes.com](http://www.jmcazes.com)

