

# Chou farci à la courge Shiatsu rôtie et magret fumé



## *Ingrédients :*

- 8 belles feuilles de chou vert frisé (compter 2 feuilles par personnes)
- Environ 500 g de courge Shiatsu rôtie
- 60 g de Parmesan
- 90 g de magret de canard fumé au poivre
- 45 cl de bouillon de volaille
- Gros sel et poivre noir

## *Les étapes*

Trancher le magret en 2 ou en 4 prenant soin d'en retirer le gras, à conserver au frais pour des pommes de terre sarladaises.

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée et y plonger les feuilles de chou à laisser blanchir pendant 10 mn, puis égoutter soigneusement les feuilles.

Mélanger le Parmesan et les tranches de magret à la courge rôtie puis en déposer une cuillère à soupe sur chaque feuille de chou. Rouler les feuilles et les déposer dans une cocotte à fond épais. Mouiller avec le bouillon et faire cuire environ 40 mn à feu moyen et à couvert.

Source : <https://ondiraitdumiel.com/2016/02/25/chou-farci-a-la-courge-shiatsu-rotie-et-magret-fume/>