



Paupiettes de chou et mousse au safran

Valeurs nutritives par portion: protéines 13 g, lipides 9 g, glucides 36 g, 300 kcal

Végétarien

Plat principal

Pour les invités

Ces paupiettes de chou garnies d'un mélange de champignons et de pommes de terre au romarin sont cuites à la vapeur et dressées avec une mousse au safran.

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 10 g** de cornes d'abondance séchées
- 8** grandes feuilles de chou frisé d'env. 50 g
- sel
- 200 g** de champignons mélangés , p. ex. champignons de Paris, shiitakés
- 2** échalotes
- ½ bouquet** de romarin
- 1 cs** d'huile d'olive
- 800 g** de pommes de terre cuites
- 2** œufs
- poivre
- 0,5 dl** de bouillon de légumes
- 0,5 dl** de vin blanc
- ½ sachet** de safran
- 1** jaune d'œuf

À vos tabliers!

Préparation: env. 20 minutes

Cuisson à la vapeur: env. 20 minutes

vapeur:

Total: 40 minutes

Faire tremper les cornes d'abondance dans de l'eau froide. Blanchir le chou env. 1 min dans un grand volume d'eau salée. Le rafraîchir aussitôt dans de l'eau glacée. Réserver. Rincer les cornes d'abondance et les hacher. Couper les autres champignons en menus dés. Hacher les échalotes et le romarin. Faire revenir les champignons, le romarin et les échalotes env. 2 min dans l'huile. Râper les pommes de terre sur une râpe à rösti. Y ajouter les champignons et les oeufs. Bien mélanger. Saler, poivrer.

Étaler les feuilles de chou sur le plan de travail et y répartir la farce. Rabattre deux côtés par-dessus, puis enrouler. Répartir dans un panier perforé et faire cuire à la vapeur, à couvert, env. 20 min. Avant de servir, bien mélanger le bouillon, le vin, le safran et le jaune d'œuf. Fouetter en mousse au bainmarie env. 2 min jusqu'à liaison. Saler et poivrer. Dresser les paupiettes avec la mousse au safran.

Recette: Daniel Tinembart

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/paupiettes-de-chou-et-mousse-au-safran>