

DFM 930 CHAUD DEVANT 2020
« Les Bons Petits Plats de Francette »
PAUPIETTES DE CHOU FRISÉ VEGGIE, CHUTNEY

Préparation : 40mn, Cuisson : 1h15, Pour : 4 personnes.

Ingrédients : 1 gros chou vert frisé, 300g de quinoa, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 carottes multi colores, 1 branche de céleri, 2 brins de persil, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curry, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 l de bouillon de légumes ou de volailles chaud. Pour le chutney : 2 poires, 2 pommes, 1 oignon, le jus de 1 orange, 25g de gingembre pelé et râpé, 3 cuillères de cidre, 2 cuillères à soupe de sucre de canne.

Faites blanchir 10min les 12 plus grosses feuilles du chou dans une cocotte d'eau, bouillante salée. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis retirez la côte centrale si elle est épaisse.

Rincez le quinoa, puis faites-le cuire 8mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le. Hachez le persil. Pelez et hachez les oignons. Pelez et hachez les oignons. Pelez, et dégermez et hachez les gousses d'ail. Pelez les carottes et coupez-les en brunoise. Hachez le céleri. Faites chauffer l'huile d'olive dans un faitout, et faites revenir les oignons, l'ail, les carottes, le céleri et le curry pendant 15mn sur feu doux. Salez et poivrez. Mélangez le quinoa et les légumes.

Préchauffez le four à 180°/th6. Farcissez les feuilles de chou du mélange céréales-légumes et formez des petits paquets. Ficelez-les. Rangez les paupiettes dans un plat allant au four, arrosez de bouillon et faites cuire 20 à 30 min à petit frémissement. Baissez la température si les paupiettes commencent à colorer.

Pour le chutney, épluchez et épépinez les poires et les pommes. Coupez-les en morceaux. Pelez et hachez l'oignon. Rassemblez tous les ingrédients dans une casserole et faites compoter pendant 20mn environ. Laissez tiédir.

Servez les paupiettes avec un peu de bouillon de cuisson et le chutney à part.