



Ingrédients pour 3 personnes :

2 tranches de jambon blanc
 6 champignons de paris frais
 400 g de pommes de terre
 4 cc de crème fraiche allégée
 4 fromages fondus Sylphide
 6 feuilles de chou frisé
 50 g d'emmental râpé
 Sel, poivre, ail en poudre, thym

Pour la sauce :

1 cs de beurre
 2 cs de farine
 1 petite boîte de concentré de tomates
 500 ml d'eau
 1 Kubbor
 1 morceau de sucre
 Sel & poivre

Préparation

Nettoyez et découpez vos PDT, puis faites les cuire 7 minutes à 750 W au MO. Nettoyez et faites blanchir les feuilles de chou une quinzaine de minutes dans l'eau bouillante. Réservez.

Écrasez les PDT, ajoutez la crème fraiche allégée, les fromages Sylphide, salez & poivrez, puis mélangez bien la purée.

Préparation de la sauce : dans votre saucier déposez la matière grasse, puis dès que celle-ci a fondu ajoutez la farine puis le concentré de tomate. Versez ensuite tous les autres ingrédients et laissez le saucier en marche durant 30 minutes environ.

Émincez les champignons de paris et faites les revenir dans un peu d'huile, salez et poivrez. Ajoutez un peu de thym et une pincée d'ail en poudre. En fin de cuisson ajouter les 4 tranches de jambon préalablement coupées en lamelles et mélangez.

.../...

Prendre une grande feuille de chou, la mettre a plat, versez environ une cuillère à soupe de purée sur le milieu de la feuille de chou, puis déposez une cuillère à soupe du mélange champignons /jambon et repliez en quatre la feuille de chou sur elle-même. Vous pouvez aussi les faire en forme de nems.

Préchauffez votre four à 220°.

Déposez les choux farcis dans un plat allant au four, pliage sur le dessous. Renouvelez 5 fois l'opération avec les autres feuilles de chou.

Versez la sauce tomate sur l'ensemble des feuilles de chou, parsemez d'emmental râpé. Faites cuire environ 25 minutes.

Bon appétit !