

Roulés de chou farcis au poulet et au raifort

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 10mn

Temps de cuisson : 20mn

Ingrédients :

8 grandes feuilles de chou vert

1 kg de filets de poulet

4 gousses d'ail

4 cm de gingembre

1 c.à.s de Raifort d'Alsace râpé nature Alélor

2 c.à.s de miel toutes fleurs

15 cl de sauce soja sucrée

2 blancs d'oeufs

3 c.à.s de graines de sésame

2 c.à.s de miel

3 c.à.s de sauce soja sucrée



Étapes :

Pour les feuilles de chou :

- Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les feuilles de chou pendant 1 minute, puis les égoutter sur du papier absorbant.

Pour la farce :

- Préchauffer le four à 200°.
- Hacher le poulet.
- Peler et émincer finement l'ail et le gingembre.
- Ajouter le raifort et cette garniture à la viande et mélangez bien, puis verser le miel, la sauce soja et les blancs d'œufs. Saler et poivrer à votre convenance, puis mélanger à nouveau.
- Garnir chaque feuille de chou avec la farce au poulet, puis les rouler bien serrées et les déposer dans un plat allant au four.
- Dans un bol, mélanger le miel et la sauce soja et badigeonner les feuilles de chou de cette sauce.
- Enfournez le plat pour 20 mn et servir bien chaud