

Chou farci

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Plat traditionnel pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que certains plats ont ce côté généreux et rassurant qu'on adore 😊

Un chou fondant, une farce bien parfumée, le riz qui cuit doucement à l'intérieur... Et surtout, une cuisson longue et douce qui permet aux saveurs de se mélanger tranquillement.

♥ Avec la marmite norvégienne, le chou mijote sans attacher, sans surveillance et la farce reste moelleuse.

Un grand classique revisité en cuisson douce. Qui dit mieux ?



🔪 Préparation
20 min

🔥 Sur le feu
10 mn

🍲 En marmite
3 h

🕒 Temps total
env. 3 h 30



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Chou vert : 1 (environ 600 g)
- Viande hachée : 400 g (bœuf ou porc)
- Riz cru : 100 g
- Oignons : 100 g
- Ail : 1 gousse
- Bouillon : 150 cl (légumes ou viande)
- Sel : 10 g • Poivre : 5 g

⚠ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 20 min

Préparer le chou

Retirez les premières feuilles abîmées du chou.

Préparer la farce

Mélangez la viande hachée avec le riz cru, l'oignon haché, l'ail écrasé, le sel et le poivre.

Former les choux farcis

Détachez délicatement les feuilles. Formez 4 choux individuels : pour chaque portion, utilisez 3 à 4 feuilles et garnissez-les d'un peu de farce. Repliez soigneusement pour former un petit chou bien serré. Disposez les 4 choux farcis dans une cocotte.

2 Sur le feu 10 mn

Blanchir le chou

Blanchissez-le entier 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

Porter à ébullition

Ajoutez le bouillon chaud pour qu'il les recouvre presque. Portez à ébullition et maintenez 5 minutes.

3 En marmite norvégienne 3 h *sans surveillance***Placer dans la marmite**

Retirez du feu et placez immédiatement dans la marmite norvégienne. Laissez cuire doucement 3 heures sans ouvrir.

4 Finition & service

Servir

Vérifiez la cuisson du riz à l'intérieur. Servez bien chaud, avec un peu de bouillon nappé sur le dessus.

 L'astuce en plus Ce que la marmite norvégienne change

- ✨ Portions individuelles élégantes
- 🔥 Farce moelleuse et bien cuite
- Le feu reste éteint pendant les 3 h de cuisson en marmite 🪴
- 🥬 Un plat familial généreux