

# Le chou farci au tofu

RECETTES DE SAISON  
SPECIAL AUTOMNE

Sarah Mainguy

4  
PERSONNES

45  
MINUTES

1 chou frisé  
2 pièces de tofu  
1 botte de persil plat  
2 bottes d'aneth  
4 échalotes

Carvi en poudre  
Fenouil en poudre  
Fleur de sel  
Vinaigre de cidre  
Sauce soja



## Chou

Faire blanchir les feuilles de chou dans de l'eau salée (1 à 2 min).

Faire la farce dans un cul de poule.

Mettre à l'intérieur du tofu écrasé à la fourchette dans lequel on ajoute les herbes et 2 échalotes ciselées.

Assaisonner avec du sel et les épices.

Farcir les feuilles de chou avec la farce et mettre les choux dans un plat à gratin.

## Bouillon

Faire chauffer de l'eau avec les queues d'herbes aromatiques, le reste d'échalotes coupées en deux, un peu de vinaigre de cidre et un peu de sauce soja.

Laisser infuser 30 min.

Passer le bouillon au chinois et le mettre au fond du plat.

Enfourner le tout au four 25 min à 180°.

Servir dans une assiette creuse.



Chou frisé



Tofu



Botte de persil

ACHETER  
LES INGRÉDIENTS