

CHOU KANAK FARÇI AU POISSON?

Niveau
Facile

Temps
40 minutes

Pour
4 personnes

Ingrédients

500g de vivaneau (ou autre poisson)
8 grosses feuilles de chou kanak
4 carottes râpées
1 oignon
4 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
4 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, herbes de Provence...

Sources : Province Sud



LES ÉTAPES

Préchauffer votre four à 180°C.

Enlever les tiges. Puis laver les feuilles de chou kanak puis les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire pendant environ 5 minutes. Puis les rincer à l'eau froide, les égoutter et les réserver.

Faire revenir l'oignon émincé finement dans un filet d'huile d'olive.

Râper les carottes, puis ajouter la moutarde à l'ancienne ainsi que la crème fraîche.

Placer une feuille de chou sur une deuxième.

Déposer la garniture de carotte râpée, l'oignon, puis votre morceau de poisson. Penser à bien assaisonner: sel, poivres, herbes de Provence...

Fermer votre feuille de chou kanak et disposer votre paquet dans un plat.

Renouveler l'opération trois fois.

Enfourner à 180°C pendant 25 à 30 minutes.

Astuce : Vous pouvez utiliser d'autres aromates pour assaisonner le poisson : persil, aneth, coriandre, curry...