



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Chapon farci aux morilles

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 2 h

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 chapon (2,5 kg ou plus)
- 2 oeufs
- 150 g de chair à tomate
- 100 g de veau
- 15 g de morilles séchées
- 2 tranches de pain aux céréales
- 1 boudin blanc aux morilles ou au porto
- 5 cL de cognac ou de whisky
- 5 champignons de Paris taille moyenne
- 1 échalotte
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Préparation de la farce:

Faire tremper les morilles dans de l'eau tiède pendant 1h. Réserver le jus et nettoyer les morilles (souvent pleines de sable), puis couper les en petits morceaux.

Nettoyer les champignons de Paris à l'aide d'un torchon, les couper grossièrement et les faire suer dans une poêle avec les échalotes préalablement émincées.

Couper le pain en petits cubes et le faire tremper dans le jus des morilles.

Retirer la peau du boudin et le couper en petits morceaux.

Dans un saladier, mettre le veau et la chair à tomate, ajouter 2 jaunes d'œufs et les ingrédients préparés plus hauts. Ne pas oublier le cognac.

Saler et poivrer.

Préparation du chapon :

Après avoir nettoyer le chapon de ses plumes, le garnir de la farce et le refermer soigneusement à l'aide de ficelle et si vous pouvez, recoudre la bête.

Mettre au four à 180°C (thermostat 6) en chaleur tournante pendant 1h sous de l'alu, en prenant soins de l'arroser régulièrement.

Après 1 heure de cuisson, retirer l'alu et continuer la cuisson pendant encore 1 h (n'oubliez pas d'arroser généreusement).

Servir chaud avec un morceaux de chapon et une cuillère de farce.