

CHAPON FARCI DE NOEL

ET SES POMMES DE TERRE RISSOLÉES



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

VIANDE

Prép. 40 mn + Cuis. 3 h
préchauffez four 180°

ACCOMPAGNEMENT

Prép. 10 mn + Cuis. 1 h

INGRÉDIENTS
POUR 6/8 PERSONNES

VIANDE

1 Chapon* (environ 3 kg)

FARCE

350 g environ de viande de veau*

300 g environ de foie de volaille*

3 Tranches de jambon cru*

2 Œufs*

40 g Mie de pain*

1 Pincée de piment

1 c/s d'huile

1/2 bouquet de persil

2 gousses d'ail

ACCOMPAGNEMENT

1kg de pommes de terre

sel et poivre

c/s: cuillère à soupe

CALORIES

1 portion : environ 650 Kcl

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES



CARNIVOR®

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRACE AUX RECETTES **CARNIVOR®**

CHAPON FARCI DE NOEL

ET SES POMMES DE TERRE RISSOLÉES



1 - Couper les foies de volaille (rincés et dénervés) et la viande de veau. Les cuire dans une poêle avec ail et persil 8 à 10 mn. En fin de cuisson rajouter le jambon cru. Mixer.



2 - Verser la préparation hachée dans un saladier. Ajouter les œufs entiers, le pain trempé au préalable dans du lait et le piment. Saler et poivrer.



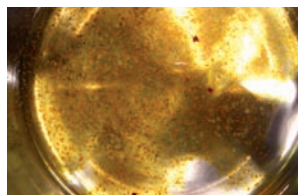
3 - Fourrer le chapon avec la farce. Coudre la volaille avec du fil alimentaire.



4 - Badigeonner le avec la cuillère à soupe d'huile. Placer le dans un four chaud (180°) pendant 3h environ en arrosant fréquemment avec le jus rendu lors de la cuisson. Le chapon est cuit lorsqu'en le piquant avec une aiguille son jus sort clair, sans trace de sang.



5 - Couper les pommes de terre en cubes. Les faire revenir avec 2 cuillères à soupe de graisse rendue par le chapon.



Astuce: Une fois le chapon farci vous pouvez le pocher 15 mn environ dans un bouillon d'eau safrané non salé afin qu'il prenne une jolie couleur.

CALORIES

1 portion : environ 650 Kcl

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— **ENTREE** —

crudités

— **PLAT** —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— **DESSERT** —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



SALADE
DE MAGRET DE CANARD FUME*



CHAPON* FARCI



CRÈME BRULÉE*

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES

