

BOUDIN POËLÉ SUR CHOU FRISÉ À LA CRÈME

Mise en place et préparation: env. 40 min
Pochage: env. 30 min

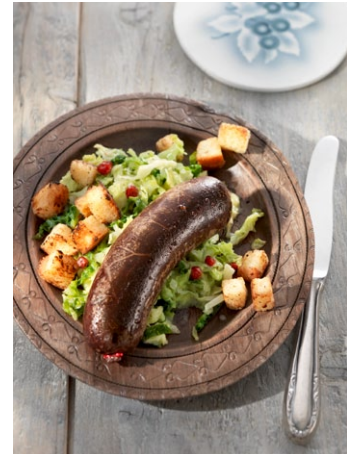
Chou frisé

½ c. à soupe de beurre	faire fondre dans une casserole
1 oignon , haché finement	faire revenir
600 g de chou frisé , en fines lanières	
¾ de c. à café de sel , un peu de poivre	ajouter le tout, faire revenir env. 5 min à couvert sur feu moyen
1 dl de bouillon de légumes	
1 dl de crème entière	
2 c. à soupe de confiture d'airelles	ajouter le tout, laisser mijoter env. 10 min à couvert, réserver à couvert

Boudins

5 dl d'eau	porter à ébullition dans une poêle anti-adhésive, baisser le feu
4 boudins (d'env. 200 g)	ajouter, laisser pocher env. 30 min à couvert sur tout petit feu en retournant une fois. Retirer les boudins, jeter l'eau
4 tranches de pain blanc	poser sur les boudins. Piquer les boudins plusieurs fois à la fourchette à travers le pain. Couper le pain en dés
2 c. à soupe de beurre à rôtir	bien faire chauffer dans la même poêle. Faire dorer le pain et les boudins env. 6 min sur feu moyen, dresser avec le chou frisé

Portion: 627 kcal, pro 34 g, glu 46 g, lip 34 g



SUGGESTIONS

- > Les boudins ont la peau fine. Ces créatures fragiles aiment qu'on soit aux petits soins pour eux. Une chaleur trop vive les fait éclater. Mais en les piquant à la fourchette, on peut les faire cuire à la poêle car la vapeur peut alors s'échapper.
- > Pour éviter les éclaboussures quand on pique les boudins à la fourchette, toujours poser un morceau de pain dessus et piquer à travers le pain. Le pain absorbe le jus qui s'écoule.