Capuns

Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min

Temps actif: 1 h

Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

150 g	salsiz
100 g	viande des Grisons
250 g	farine
3	œufs
5 cs	lait
	sel
	poivre du moulin
1	oignon
5 brins	persil
1 bouquet	ciboulette
20	feuilles de côte de bette ou de bette à tondre
50 g	beurre
2.5 dl	bouillon
1.5 dl	crème
75 g	jambon cru

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade ou pain) contient env.:

800	kcal
41 g	de protéines
51 g	de glucides
47 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

La différence est là: Détention des animaux.

La Suisse fait beaucoup pour le bien-être des animaux. Nous avons des programmes volontaires tels que SST et SRPA pour une détention proche de la nature et l'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde régissant notamment l'alimentation et l'utilisation des médicaments.

Préparation

1. Pour la pâte travailler la farine, les œufs, le lait et une pincée de sel, puis laisser reposer env. 30 minutes.

2. Pendant ce temps, peler l'oignon et le couper en petits dés. Hacher finement le persil et la ciboulette. Couper le salsiz et la viande des Grisons en petits dés. Blanchir par portions les feuilles de blettes env. 1 minute dans de l'eau bouillante. Refroidir dans de l'eau froide et les poser sur un torchon.

3 Faire chauffer un peu plus de la moitié du beurre, y faire blondir les oignons et ajouter les fines herbes, le salsiz et la viande des Grisons. Saler, poivrer, laisser un peu refroidir et incorporer cette préparation à la pâte.

4 Répartir 1 cs de pâte sur chaque feuille de blette, retourner les bords des feuilles et les rouler en petit paquet.

5 Dans une grande casserole, porter le bouillon et la crème à ébullition, ajouter les capuns et laisser mijoter à feu moyen pendant 8 à 10 minutes.

6 Couper le jambon cru en lanières et saisir dans le reste de beurre de façon que le jambon soit croustillant.

7 Dresser les capuns avec la sauce, garnir avec les lanières de jambon et servir aussitôt.

Servir avec une salade ou du pain.