Cabri au vin blanc avec pancella, Tomales cerises, cerfeuil et cannelle

Viande Suisse

Mon choix.

3

Durée totale: 1 h 20 min



Temps actif: 15 min





Ingrédients

Pour 6 personnes

Ingrédients

cuisse de cabri suisse (env. 1,2 kg)
côte de cabri suisse (env. 600 g)

80 g pancetta (lard de poitrine non fumé) en

tranches fines

1 tête d'ail

2 oignons

1 carotte

sel

poivre du moulin

3 cs huile d'olive3.5 dl vin blanc sec

500 g tomates cerises

petit bâton de cannelle

1 bouquet cerfeuil

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre) contient env.:

560 kcal

57 g de protéines

6 g de glucides

33 g de lipides



Sans gluten



sans lactose

Préparation

- Couper la tête d'ail en deux sans la peler, peler les oignons et les couper en quatre, peler la carotte et la couper grossièrement en morceaux.
- Saler et poivrer la viande de cabri. Couvrir la côte avec la pancetta. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse et y saisir la cuisse de cabri de tous côtés. Incorporer les ingrédients préparés, faire revenir quelques instants et déglacer avec le vin blanc.





Mon choix.

Faire cuire au four préchauffé à 175° C pendant env. 75 minutes. Après env. 40 minutes, ajouter la côte, les tomates et la cannelle. Laisser cuire env. 35 minutes supplémentaires. Dans la sauteuse, mouiller éventuellement le fond de cuisson avec un peu de liquide pour décoller les sucs, ajouter le cerfeuil, faire chauffer à nouveau quelques instants puis servir.

Accompagner de petites pommes de terre rôties.

