



Un MENU DE PÂQUES, du cabri avec de la polenta?

CABRI À LA SAUCE BALSAMIQUE AU CHOCOLAT ET SA POLENTA

INGRÉDIENTS

- 800g de ragoût de cabri
- sel et poivre
- 1 gros oignon
- 1 cs de beurre à rôtir
- 1 cs de concentré de tomates
- 1 cs de farine
- 2dl de vinaigre balsamique
- 4dl de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 1 cs de confiture d'airelles
- 50g de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Hacher finement l'oignon.
2. Par portions, saisir la viande de tous les cotés dans le beurre à rôtir chaud. Assaisonner.
3. Incorporer le concentré de tomates et faire revenir, saupoudrer de farine, bien mélanger. Déglacer avec le vinaigre balsamique et le bouillon. Ajouter les feuilles de laurier.
4. Couvrir, laisser mijoter 1h30 à feu doux.
5. Ajouter la confiture d'airelles, rectifier l'assaisonnement.
6. Briser le chocolat en petit morceau, laisser fondre dans la sauce.

Tip: servir avec de polenta Bramata.



À PROPOS DES CHÈVRES

- La chèvre est à tort un peu tombée dans l'oubli. Autrefois, on l'appelait «la vache du pauvre» et elle était élevée dans de nombreuses petites exploitations. Les chèvres sont de très bonnes herbivores et pâturent dans des zones difficiles, mais ne mangent que ce qu'elles aiment. Leur viande est très savoureuse, notamment le cabri de Pâques. Toutefois, il est également possible de se procurer de la viande de cabri directement auprès du producteur tout au long de l'année.
- La viande fraîche de cabri arrive chez les consommateurs principalement à partir de cabris âgés de 6-8 semaines. La viande de chèvres adulte est essentiellement transformée en saucisses crues et en viande séchée. Le gigot, le rack, l'épaule et le ragoût sont les morceaux les plus appréciés. Ils se prêtent à la cuisson mijotée ou braisée, mais sont également délicieux sur le grill.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



MIGGA FALETT