

+++ Capuns

Paupiettes de bettes farcies

Mise en place et préparation: env. 1¼ h

Temps de repos: env. 30 min

Pour 24 pièces

Mise en place: préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes.

Farce

250 g **de farine**

2 pincées **de sel**

5 c. à soupe **de lait**

3 **œufs frais**

mélanger tous les ingrédients dans un bol, laisser reposer env. 30 min à couvert à température ambiante

½ c. à soupe **de beurre**

chauffer dans une casserole

1 **oignon**, finement haché

faire suer

1 bouquet **de persil**, finement haché

1 bouquet **de ciboulette**, finement ciselée

ajouter, étuver un court instant, mélanger à la pâte

150 g **de salsiz**, en petits dés

75 g **de découpes de viande séchée**

des Grisons, en petits dés

incorporer

Feuilles de bettes

eau, bouillante

24 grandes **feuilles de bettes***

blanchir les feuilles par portions env. 1 min, retirer, plonger un court instant dans de l'eau froide, égoutter, étaler sur un linge, éponger

Façonnage: poser sur chaque feuille 1 à 2 c. à soupe de farce, rabattre les côtés, enrrouler.

2½ dl **de bouillon de bœuf**

1½ dl **de crème entière**

porter à ébullition dans une grande casserole, baisser le feu. Ajouter 12 capuns, laisser cuire doucement env. 8 min à couvert, retirer, réserver au chaud. Façonner la deuxième portion de la même manière

1 c. à soupe **de beurre**

chauffer dans une poêle

75 g **de jambon cru**, en lanières

faire rissoler lentement

Présentation: dresser les capuns avec la sauce sur les assiettes, décorer avec le jambon cru.

Par personne: lipides 42 g, protéines 39 g, glucides 51 g, 3099 kJ (741 kcal)

* Les bettes à tondre ou les feuilles de bettes sont idéales pour cette préparation. On peut utiliser aussi des pousses de bettes à cardes ou de côtes de bettes (sans cardes).

Grisons

