

Les capuns au Moron de Vreni Herwig

Ingrédients (pour 4 personnes) :

24 feuilles de bette bio (diviser éventuellement les grandes feuilles en moitiés ou en quartiers)

Un peu de beurre bio pour la cuisson (inutile avec une poêle en téflon)

2 dl de bouillon bio mélangé avec 1,5 dl de crème bio (le bouillon peut être remplacé par du vin blanc)

Moron bio à râper (quantité à discrétion, suffisamment pour recouvrir le plat de fromage)

Farce :

5 œufs bio

2 dl de yoghourt nature bio

500 g de farine bio

400 g de salsiz bio (saucisse à remplacer selon les goûts par de la viande séchée)

½ cc de sel (à ajouter à la farine)

Pour la farce, battre les œufs et y incorporer le yoghourt.

Ajouter la farine et pétrir jusqu'à obtenir une pâte visqueuse.

Ajouter ensuite le salsiz finement découpé, les côtes de bette hachées (uniquement les côtes) et le sel. Pétrir énergiquement la pâte.

Blanchir rapidement les feuilles de bette à l'eau bouillante, puis les tremper dans l'eau froide. Déposer l'équivalent d'une cuillère à soupe de pâte sur chaque feuille et replier la feuille.

Faire revenir les petits capuns dans le beurre des deux côtés, puis les disposer en couches dans un plat à gratin.

Mouiller à l'aide du mélange bouillon-crème et saupoudrer de Moron râpé. Cuire environ 20 minutes au milieu du four à 180 °C.

