

Capuns traditionnels



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

350 g de farine
1,5 dl d'eau
200 g de séré
2 salsiz
Persil
Ciboulette
Feuilles de blettes
1 échalote
2 dl de bouillon
1,5 dl de crème
Lard coupé en lanières

PRÉPARATION

Mélanger la farine, l'eau et le séré pour obtenir une pâte.
Couper les salsiz en petits dés.

Hacher finement le persil et la ciboulette. Mélanger ces ingrédients à la pâte.

Blanchir des feuilles de bette dans de l'eau salée bouillante, les sécher et répartir une cuillère de pâte sur chacune d'elles.

Refermer les feuilles et les rouler.

Hacher finement l'échalote et préparer un velouté avec les dés d'échalote, le bouillon et la crème. Le servir avec les capuns après avoir garni le plat de lardons grillés.

CONSEILS

- Il est judicieux de blanchir légèrement les feuilles de bette avant d'y envelopper la pâte. Elles prennent ainsi plus facilement la forme d'un petit paquet.
Le conseil du chef Wilfried Lober, du restaurant de montagne La Chüdera de Sils-Maria: «Plongez-les environ une minute dans de l'eau bouillante, sortez-les et mettez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Sinon, elles changeront de couleur et continueront de cuire.»
- Ajoutez un peu de jus de citron à l'eau pour que les feuilles de bette ne brunissent pas.
- Ne laissez pas les capuns au congélateur plus de trois mois. La graisse de porc pourrait sinon rancir.
- Vous pouvez ne congeler que les feuilles, que vous devrez alors mouiller d'eau salée. Vous ne pourrez cependant plus les utiliser que pour des capuns non emballés.
- Si vous n'avez pas de feuilles de bette sous la main, vous pouvez vous servir d'autres légumes, par exemple des épinards ou de la laitue. Le petit goût de noisette des bettes sera cependant absent.