

SZZV

Postfach
Schützenstrasse 10
CH-3052 Zollikofen
Tél. +41 (0)31 388 61 11
Fax +41 (0)31 388 61 12
info@szzv.ch
www.szzv.ch
www.capranet.ch
www.schweizer-gitzi.ch

FSEC

Case postale
Schützenstrasse 10
CH-3052 Zollikofen
Tél. +41 (0)31 388 61 11
Fax +41 (0)31 388 61 12
info@szzv.ch
www.szzv.ch
www.capranet.ch
www.cabri-suisse.ch



S Z Z V
F S E C
F S A C

Fressure de cabri sautée Sur épinards vinaigrette

pour 4 personnes

Ingédients

- 4 Ris blanchis pendant 2 minutes,
coupés en 8 tranches
- 2 Rognons avec la graisse,
coupés en 8 tranches
- 8 Tranches de foie de 20 g
- 1 Cœur, coupé en 8 tranches
- 1 Échalote hachée
- Sel, poivre du moulin
- 50 g Huile d'olive
- 70 g Beurre

Accompagnement

- 150 g Épinards d'hiver
- Sauce à salade

Préparation

Faire sauter brièvement chaque abat séparément dans de l'huile d'olive et réserver sur une assiette. Bien poivrer. Faire fondre le beurre dans une casserole, y faire revenir les échalotes hachées. Ajouter les abats, bien mélanger en faisant basculer la casserole, saler et réserver dans une passoire.

Préparer la salade d'épinards d'hiver (couper en lanières les feuilles trop grandes) avec une vinaigrette, la dresser sur les assiettes et répartir dessus un peu de chaque viande.

Bon appétit!



Schweiz. Natürlich.