



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Epaule de cabri au miel et à la fleur de romarin

difficulté : ● / prix : € / temps de préparation : ⌚⌚

La viande de cabri est maigre et savoureuse.

Ingrédients

Pour 8 personnes

*2 épaules de Cabri
2 oignons
8 gousses d'ail
4 panais*

5 cl d'huile d'Olive

1 cuillère à soupe de miel (lavande ou toutes fleurs)

1 pincée de fleur de romarin

Progression

- Désosser les épaules de Cabri, les saler et les ficeler.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans un plat allant au four et mettre au four pour 30 minutes environ, après les avoir faites colorer à feu vif.
- Ne pas trop faire cuire le cabri pour qu'il ne soit pas trop sec.
- Rajouter les oignons émincés, l'ail et les panais coupés en bâtonnets.
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson rajouter le miel et les fleurs de romarin.
- Le cabri et la fleur de romarin sont disponibles au même moment et vont très bien ensemble.
- Augmenter votre four afin que le miel caramélise légèrement.



Bon appétit !

Recette tirée du livret « La chèvre dans tous ses Etats ! Recettes Régionales Européennes » réalisé par le FRCAP et le PEP Caprin. Plus d'information [sur le site du Vcap](#).

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](#)