Capuns

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de repos	20 min
Temps de cuisson	40 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V4000 45 à partir de 2021

Capuns grisons garnis d'une farce de pâte façon spätzli, de salsiz et de viande des Grisons, cuits dans une sauce à la crème puis gratinés au fromage d'alpage.

Farce

350 g farine

½ c.à.c. sel

100 g fromage blanc allégé

2 œufs

75 ml lait

75 ml eau

1 càs beurre

1 oignon, finement haché

1 gousse d'ail, finement haché

150 g Salsiz, en cubes réguliers

100 g Viande séchée des Grisons, en cubes fins

¾ botte de ciboulette, finement haché

1 botte de persil frisé, finement haché

un peu de poivre

un peu de noix de muscade moulue

Dressage

24 feuilles Bette suisse

Sauce

½ càs beurre

1 oignon oignon, finement haché

50 g lardons, finement haché

200 ml vin blanc

200 ml crème légère (crème simple)

un peu de sel

un peu de poivre

un peu de noix de muscade moulue

100 g fromage affiné de montagne, grossièrement râpé

50 g Viande séchée des Grisons tranchée, coupé en fines lamelles

¼ grappe ciboulette, finement haché

Remplissage

Mélangez la farine et le sel dans un bol. Fouettez ensemble du quark faible en matières grasses, des œufs, du lait et de l'eau, puis ajoutez-les progressivement à la farine en remuant bien jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et visqueuse. Faites chauffer le beurre dans une poêle de feu moyen à vif (niveau 6-7). Faites revenir l'oignon et l'ail pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis ajoutez le Salsiz et tous les autres ingrédients et mélangez bien. Couvrez la pâte et laissez reposer pendant environ 20 minutes.

Dressage

Portez une grande casserole d'eau de ébullition à feu vif (niveau P) et ajoutez du sel. Réduisez la chaleur (niveau 7). Blanchir les feuilles de bette par petites quantités pendant environ 1 minute dans l'eau salée frémissante jusqu'à ce qu'elles soient flétries. Retirez avec une écumoire et transférez immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez les feuilles et séchez-les. Étalez les feuilles, placez 1 cuillère à soupe de pâte au centre de chacune, repliez les côtés longs sur la garniture et roulez à partir du côté court. Placez les rouleaux dans le plat préparé.

Sauce

Préchauffez l’espace de cuisson en mode Air chaud vapeur à 160 °C. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen (niveau 6). Faites revenir l'oignon et les cubes de bacon pendant environ 3 minutes. Ajoutez du vin blanc et laissez réduire légèrement. Versez la crème, portez à ébullition de feu moyen à vif (niveau 7-8), puis réduisez le feu (niveau 4-5) et laissez mijoter pendant environ 5 minutes. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade. Versez la sauce sur les rouleaux et saupoudrez de fromage. Placez le plat sur une grille dans l'espace de cuisson préchauffé, et faites cuire pendant environ 30 minutes. Désactivez la fonction vapeur et poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes. Dressez les capuns, puis parsemez-les de lamelles de viande des Grisons séchée et de ciboulette.

(Pré)chauffer l’enceinte de cuisson à 160 °C avec Air chaud + vapeur

Préchauffage terminé. Insérez les ustensiles de cuisson.

Air chaud + vapeur 160 °C pendant 30 min

Désactivez la fonction vapeur

Air chaud 160 °C pendant 10 min

Conseils

Privilégiez la bette à larges côtes, plus adaptée que la variété à petites tiges.

La menthe frisée est une herbe originaire des Grisons ; à défaut, vous pouvez utiliser du persil accompagné d’un brin de menthe.

Accessoires

1 plat allant au four d'une capacité d'environ 2 litres, graissé

Marmite à pâtes

Casserole (env. 16 cm ø)

Informations complémentaires

Créée le	07.04.2026