



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Carré de chevreau rôti aux trois légumes

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

La viande de chevreau est maigre et savoureuse.

Ingrédients

Pour 4 personnes

Carré de chevreau (16 côtes)
Le jus d'un citron
2 cuillérées à soupe de miel
2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre
8 grosses carottes
4 grosses pommes de terre
500 grammes de petits pois
30 grammes de beurre

Préparation

Mélanger le jus du citron, l'huile d'olive, et le miel.
Laisser mariner le carré de chevreau dans cette préparation pendant 2 heures.

Cuisson

Préchauffer le four à 220°C.
Faire cuire le carré de chevreau pendant 30 minutes.
Saler, poivrer généreusement.
Faire cuire à la cocotte minute les carottes, les pommes de terre, et les petits pois dans le panier pendant 15 minutes après rotation de la soupape.
Mixer séparément les légumes cuits et incorporer 10 grammes de beurre dans chaque purée.
Dresser sur assiette et servir bien chaud.



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](#)