

# La chèvre dans tous ses États !

Recettes  
Régionales  
Européennes

**GUIDE EUROPÉEN DE RECETTES  
à base de viande caprine**



■ Réseau de  
■ Fromageries fermières  
■ Européennes



## L'Europe caprine se conjugue avec goût

### L'Europe Caprine, une histoire en marche

On compte environ 27 millions de caprins dans l'Europe à 27, ce qui correspond à moins de 3 % de l'effectif mondial mais la part dans la production laitière mondiale de cette même Europe est de 17%. 37 % des caprins sont en Grèce, 22 % en Espagne, 12% en France.

La Grèce est de loin le plus gros producteur de viande de caprins, devant l'Espagne, la France et l'Italie.

La consommation de viande caprine se rencontre surtout dans le pays du sud de L'Europe ; le chevreau est

consommé en viande fraîche plutôt à Noël et à Pâques, la chèvre occasionnellement sous forme de viande fraîche ou transformée en saucisson, terrines, saucisses.

Convaincus des valeurs nutritives et gustatives de ce produit viande de chèvre et viande de chevreau, les éleveurs de plusieurs pays ont souhaités se regrouper pour le promouvoir et contribuer ainsi à la construction d'une Europe caprine riche des ses fromages et de ses viandes !

### Un Réseau de Fromageries Fermières Européennes pour défendre la diversité des productions fermières

Depuis plusieurs années, les professionnels et techniciens représentants les filières des « petites fromageries » de plusieurs pays européens ont eu des occasions de se rencontrer dans le cadre de séminaires et de manifestations diverses. Ces échanges ont systématiquement révélé que les préoccupations étaient très souvent comparables dans les différents pays.

Ainsi, le Réseau des fromageries fermières européennes existe et est actif depuis 2009. Il a déjà généré, à trois

reprises, des événements d'ampleur européenne et le nombre de ses membres ne cesse de croître : initié avec quatre régions européennes en Rhône-Alpes il y a 3 ans, il a réuni 80 personnes issues de 12 pays en mars 2011 dans le centre de l'Allemagne.

Parmi les quatre groupes thématiques de travail qui se sont organisés, on compte notamment un groupe sur la viande caprine, co-produit des petites fromageries caprines.

### La gastronomie de la viande caprine, à découvrir ou redécouvrir

Afin de mieux connaître cette Europe, nous proposons dans ce guide une autre manière de voyager, au travers de la gastronomie de la viande caprine. Notre ambition, vous donner envie de vous mettre aux fourneaux, de naviguer dans les pages de ce recueil, de faire dorer le chevreau, laisser rissoler l'ail vert, y déposer un bouquet de thym, couvrir le tout et laisser mijoter à feu doux...

Découvrez les saveurs caprines et osez leurs délicieuses harmonies : viandes de chevreau et de chèvre vous réservent bien des surprises.

Vous trouverez au fil de ces pages diverses recettes, des plus simples au plus sophistiquées, vous pourrez à loisir les suivre à la lettre ou vous en inspirez pour surprendre et épater vos convives... Et n'hésitez pas à poursuivre le voyage autour du riche plateau de fromages de chèvres européen !

Bon voyage donc... et bon appétit !

Pour le Groupe Viande Caprine  
du Réseau des Fromageries Fermières Européennes,  
les éleveurs Patrick LE RAVALLEC (PEP Caprin)  
et François BONNET (FRESYCA)

## ALLEMAGNE

### Bade Württemberg

Rôti de chèvre sauce au cidre	5
-------------------------------	---

## ESPAGNE

### Andalousie

Chevreau de lait malaguène à l'ail	6
Chevreau de lait sauce pastorale	7

## FRANCE

### Poitou-Charentes

Chevreau à l'ail vert	8
Navarrin	9

### Provence Alpes Côte d'Azur

Blanquette de cabri à la provençale	10
Epaule de cabri au miel et à la fleur de romarin	11

### Rhône-Alpes

Bourguignon de chèvre et son duo de couleurs	12
Carré de chevreau rôti aux trois légumes	13

## ITALIE

### Calabre

Cabri maman de Domenico	14
-------------------------	----

### Lombardie

Chevreau en ragoût	15
Chèvre mitonnée	16

### Piémont

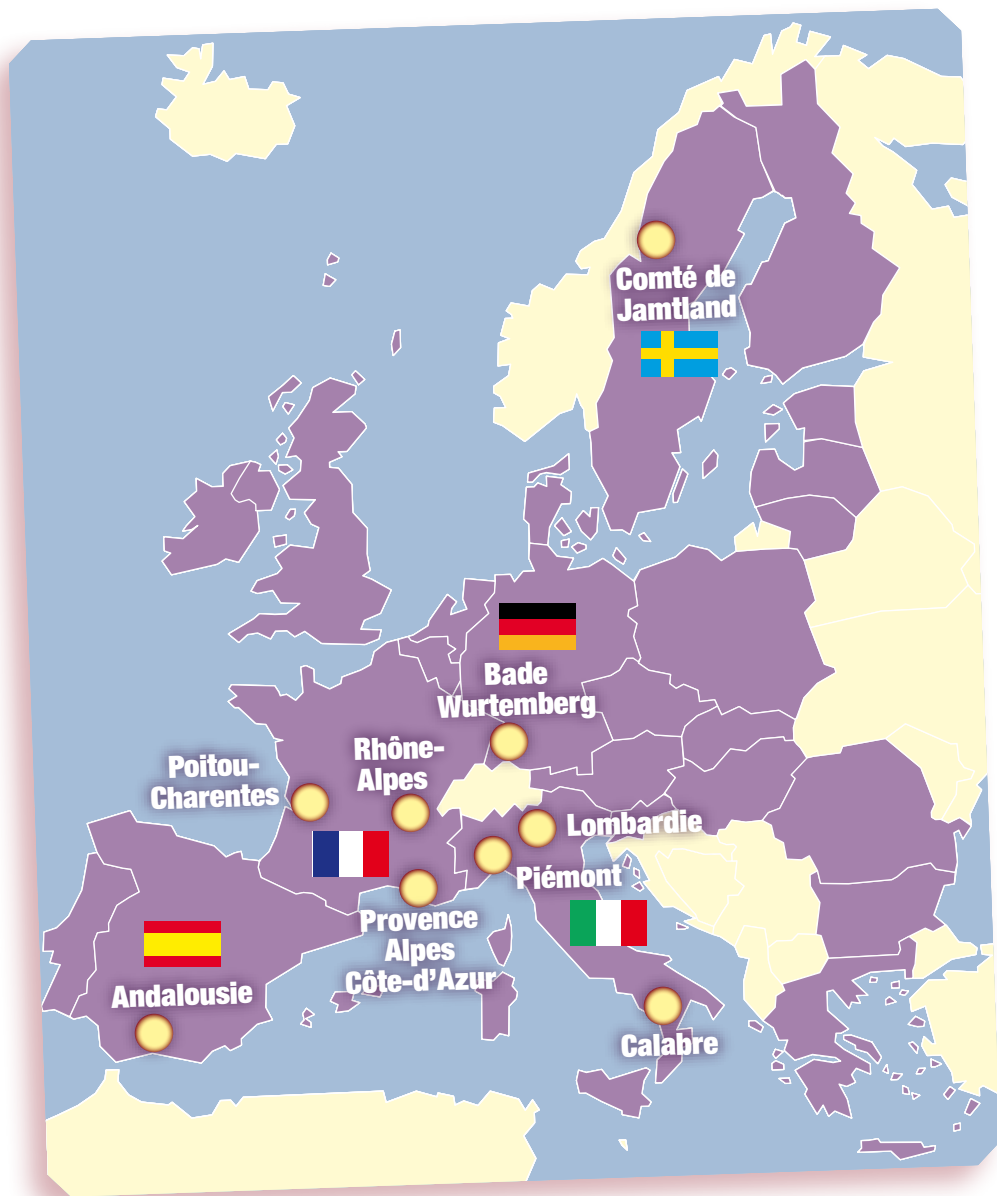
Cabri à la sauce balsamique	17
-----------------------------	----

## SUÈDE

### Comté de Jamtland

Tourte à la viande de chèvre façon Ottsjö	18
---	----

# LES RECETTES SUR LA CARTE





# ALLEMAGNE

## Bade Wurtemberg



## Rôti de chèvre sauce au cidre

Ingrédients (pour 4 personnes)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1,5 kg viande de chèvre (gigot ou épaule) | <input type="checkbox"/> 3 g de marjolaine | <input type="checkbox"/> 250 ml de cidre  |
| <input type="checkbox"/> 20 ml d'huile d'olive                     | <input type="checkbox"/> Persil            | <input type="checkbox"/> 250 ml d'eau     |
| <input type="checkbox"/> 2 branches de romarin                     | <input type="checkbox"/> 1 oignon          | <input type="checkbox"/> Sel, poivre      |
|  | <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail   | <input type="checkbox"/> Un peu de farine |

### ■ Préparation

Graisser une casserole à l'huile d'olive.

Aromatiser la viande avec la marjolaine, le sel et le poivre et faire frire.

Faire revenir le romarin et l'oignon avec la viande pendant quelques minutes et couvrir.

Mélanger le cidre avec l'eau.

### ■ Cuisson

Chauffer le four à 220°C et faire cuire la viande pendant 45 min en couvrant et en versant de temps en temps le cidre.

Enlever le couvercle et frotter l'ail sur le rôti.

Faire cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que la viande est une belle croûte.

Retirer du four.

Saler, poivrer et lier la sauce avec un peu de farine. Ajouter le persil.

Trancher le rôti et servir avec la sauce.

### Suggestions et conseils

Ce plat s'accompagne très bien de pommes de terre ou de carottes glacées.

Auteur de la recette : inconnu.





## Chevreau de lait malaguène à l'ail

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 5 à 6 kg de chevreau de lait
- 2 litres d'huile d'olive vierge
- 6 poivrons rouges séchés
- 2 verres de vin blanc sec
- 7 à 8 têtes d'ail
- Piment de Cayenne
- Sel

### ■ Préparation

Couper le chevreau en petit morceau.

Mettre l'huile dans une grande casserole sur le feu.

Lorsque l'huile est chaude, rajouter la viande, les poivrons, le piment de Cayenne et le sel.

Bien remuer.

### ■ Cuisson

Une fois que le chevreau a dégorgé son eau, laisser cuire à feu moyen, sans trop remuer, pour éviter que la viande ne s'effrite.

Lorsque l'eau s'est évaporée, rajouter l'ail coupé en deux avec la peau et rajouter le vin.

Poursuivre la cuisson à feu moyen.

Dès que le vin est consommé, le plat est prêt.

### Suggestions et conseils

Servir accompagné de pommes de terre sautées.





## Chevreau de lait malaguène sauce pastorale

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 demi chevreau de lait coupé en morceaux

- Huile d'olive extra-vierge
- Sel, poivre

#### *Pour la sauce pastorale :*

- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- Du lard
- 1 brun de thym
- 1 cuillère d'origan

- Laurier
- 1 tête d'ail
- 1 petit verre de vin blanc
- 1/2 litre de bière
- 1 noix de muscade
- Brandy
- Maïs frit

#### *Pour passer au pilon :*

- Des amandes
- 500 g de foie de chevreau
- Une grande tartine de pain de campagne

## ■ Préparation, cuisson

Salier et poivrer la viande puis la faire dorer avec un peu d'huile d'olive. Ajouter la bière, le vin blanc, les légumes (oignon, poivron, tomates), les aromates (laurier, thym, origan, noix de muscade, ail), le lard coupé en petits cubes, le maïs frit préalablement trituré. Porter le tout à ébullition à feu lent jusqu'à ce que la viande devienne tendre.

Pour passer au pilon :

Faire frire les amandes (sans leur laisser prendre trop de couleur), la tartine de pain et le foie. Triturer le tout à l'aide d'un peu de bouillon de la viande. Incorporer les amandes, le foie et le pain à la viande.

## Suggestions et conseils

Servir en décorant d'origan et de thym.





## Chevreau à l'ail vert

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 demi chevreau
- 4 bottes d'ail vert
- Sel, poivre
- Moutarde
- Huile
- Vin du Haut-Poitou cépage Sauvignon
- 4 cl de pineau des Charentes
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche

### ■ Préparation, cuisson

- Préchauffer le four, thermostat 5/6.
- Nettoyer l'ail vert et le couper finement.
- Mettre les morceaux de chevreau dans un grand plat.
- Saler, poivrer et badigeonner de moutarde.
- Mouiller avec un verre d'eau.
- Mettre au four, thermostat 5/6 pendant 30 min.
- Réserver les morceaux et le jus.
- Déglacer les sucs avec un Haut-Poitou cépage Sauvignon.
- Rajouter du sauvignon et 4 cl de Pineau des Charentes.
- Ajouter l'ail vert et la crème fraîche, remettre au four pour 15 mn.

### Suggestions et conseils

- Servir avec des pommes de terre tournées en persillade, des carottes à l'orange, des haricots blancs et une salade frisée.
- A déguster avec un Haut-Poitou cépage Gamay\* servi à une température de 13-14°.

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Auteur de la recette : inconnu.





## Navarrin de chèvre

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800 g de viande de chèvre
- 200 g d'oignons
- Légumes de saison : carottes, haricots verts, courgettes, poivrons, tomates...
- Sel, poivre

### ■ Préparation, cuisson

Couper la chèvre en morceau d'environ 70 g et bien la dégraisser.  
Faire colorer la viande dans une cocotte, puis les oignons émincés finement.  
Ajouter les autres légumes coupés en dés, puis assaisonner.  
Recouvrir d'eau à 1 cm au dessus de la viande.  
Laisser mijoter à couvert sur feux doux 1h30 (suivant la tendreté de la viande).

### Suggestions et conseils

Servir avec un vin du Haut-Poitou\*.

*\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.*

Auteur de la recette : inconnu.





## Blanquette de cabri à la provençale

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 800 g de viande de cabri (collier, poitrine, plat de cotes, épaule.) | <input type="checkbox"/> 2 panais            | <input type="checkbox"/> 2 oeufs                                |
| <input type="checkbox"/> 1 oignon   | <input type="checkbox"/> 1 poireau           | <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail                        |
| <input type="checkbox"/> 2 carottes   | <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri | <input type="checkbox"/> 15 cl d'huile d'Olive                  |
|   | <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail     | <input type="checkbox"/> Sel, poivre du moulin, noix de muscade |
|   | <input type="checkbox"/> 20 cl de vin blanc  |   |

### ■ Préparation, cuisson

Découper la viande en dés de 4 cm de côté environ après avoir bien dégraissé chaque morceau. Emincer les oignons, couper carottes, panais, poireaux et céleri en bâtonnets.

Mettre la viande et les légumes dans une cocotte avec le vin blanc.

Faire bouillir puis couvrir d'eau à hauteur, porter de nouveau à ébullition et faire cuire doucement à couvert.

Après 1 h de cuisson découvrir, évaluer la cuisson de la viande, puis si la cuisson est parfaite, séparer viande et légumes du bouillon.

Pendant la cuisson de la viande vous aurez confectionné de l'aïoli.

Faire réduire le bouillon de cuisson, afin de n'avoir que le volume nécessaire pour accompagner la viande et les légumes.

Mélanger le bouillon et l'aïoli, à ce moment là le mélange ne doit plus bouillir.

Rajouter viandes et légumes, rectifier l'assaisonnement.

Laisser chauffer une dizaine de minutes pour que l'ensemble des produits s'imprègnent de leurs arômes.

### Suggestions et conseils

Servir dans des assiettes creuses bien chaudes.

Ce plat s'accompagne très bien d'un risotto de petit épeautre.





## Epaule de cabri au miel et à la fleur de romarin

### Ingrédients (pour 8 personnes)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2 épaules de Cabri | <input type="checkbox"/> 5 cl d'huile d'Olive                                  | <input type="checkbox"/> 1 pincée de fleur de romarin |
| <input type="checkbox"/> 2 oignons          | <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de miel (lavande ou toutes fleurs) |   |
| <input type="checkbox"/> 8 gousses d'ail    |  |   |
| <input type="checkbox"/> 4 panais           |  |   |

### ■ Préparation, cuisson

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.

### Suggestions et conseils

Servir accompagnée d'une écrasée de pommes de terre.



## Bourguignon de chèvre et son duo de couleurs

Ingrédients (pour 4/5 personnes)

- 1 kg de bourguignon de chèvre (gigot)
- 1,5 L de vin rouge
- 1 bouquet garni (thym, laurier, oignon)
- 150g de farine
- 3 belles pommes de terres
- Sel, poivre
- Huile d'Olive
- Beurre
- Un morceau de sucre

### ■ Préparation, cuisson

Faire revenir les morceaux de gigot dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile d'olive.

Ajouter le bouquet garni.

Faire rôtir pendant une dizaine de minutes.

Ajouter la farine et laisser épaissir.

Ajouter le vin rouge et porter le tout à ébullition.

Ajouter un morceau de sucre pour enlever l'acidité du vin.

Laisser mijoter à feu doux pendant une heure environ en remuant régulièrement.

Faire cuire à la cocotte minute les pommes de terre pendant 15 minutes après rotation de la soupape.

Dresser sur assiette en veillant à alterner les variétés de pomme de terre, au préalable tranchées en lamelles.

### Suggestions et conseils

L'ajout d'un peu de moutarde permettra d'épaissir votre sauce.

Selon vos goûts, vous pourrez ajouter en début de cuisson des champignons et carottes émincées. Vin Conseillé : Côtes du Rhône ou Cahors\*.

*\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.*

Auteur de la recette : inconnu.



## Carré de chevreau rôti aux trois légumes

### 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.

### Suggestions et conseils

Chauffer les assiettes à l'avance est un plus.

Vin Conseillé : Rosé de Provence\*.

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



## Cabri maman de Domenico

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de cabri
- 1 verre de vinaigre
- 2 oignons
- 8 pommes de terre

- 1 verre de vin blanc
- Aromates
- Sel, poivre
- 125 g de beurre

### ■ Préparation, cuisson

Couper le cabri en bouts égaux et laissez-le une demi-heure dans de l'eau et le vinaigre. Égoutter, puis mettre la viande dans un faitout et la couvrir d'eau. La porter à ébullition pendant 7 à 8 minutes, puis égoutter à nouveau.

Faire revenir dans l'huile le cabri et les oignons, remuer, saler, poivrer.

Ajouter les pommes de terre coupées en dés.

Retourner souvent.

Quand la viande est colorée, déglacer avec un verre de vin blanc, laisser s'évaporer.

Puis dresser dans un plat à rôtir en ajoutant les 125 g de beurre et un filet d'eau.

Parsemer d'aromates.

Mettre au four à 180°C.

Retourner au moins un fois.

Quand la fourchette entre bien dans la viande la cuisson est à point.



## Chevreau en ragoût

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 quart arrière de chevreau | <input type="checkbox"/> Farine blanche            | <input type="checkbox"/> 1 bouillon cube végétal |
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive vierge extra  | <input type="checkbox"/> 1 poignée de persil haché | <input type="checkbox"/> Vin blanc               |
| <input type="checkbox"/> Beurre                      | <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail            | <input type="checkbox"/> Sel, poivre             |
|  | <input type="checkbox"/> 1 oignon moyen            |  |

### ■ Préparation

- Faire revenir l'oignon hâché finement avec le beurre et l'huile.
- Ajouter la viande découpée et farinée et laisser sur le feu jusqu'à belle coloration.
- Déglacer au vin blanc
- Incorporer un verre de bouillon cube.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le persil haché et la gousse d'ail.

### ■ Cuisson

- Faire cuire 1H30 à feu doux jusqu'à réduction du bouillon en sauce onctueuse.

### Suggestions et conseils

- Servir avec une purée de pommes de terre ou une polenta.



## Chèvre mitonnée

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 500 g de viande de chèvre
- 50 g de lard
- 1 oignon
- 1 carotte
- Laurier

- Une petite cuillère de baies de genièvre
- 250 ml de vin rosé
- 1 bouillon en cube
- Huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre

### ■ Préparation, cuisson

Faire revenir dans l'huile l'oignon et la carotte hâchés, puis le lard.  
Ajouter la viande de chèvre coupée en dés de 4 cm.  
Ajouter le laurier, les baies de genévrier.  
Saler et poivrer.  
Laisser cuire pendant 15 minutes puis ajouter le vin.  
Retourner souvent jusqu'à ce que le vin ait réduit.  
Ajouter le bouillon en cube.  
Poursuivre la cuisson jusqu'à que le bouillon s'évapore.

### Suggestions et conseils

Servir la viande sur des tranches de polenta grillées.



## Cabri à la sauce balsamique

Ingrédients (pour 6 personnes)

700 g de longe de chevreau débités en morceaux de 3 côtes

**Pour le fond de sauce :**

Les os du chevreau

2 carottes

1 tige de céleri

1 oignon rouge

1 pomme jaune

150 g de

vinaigre balsamique

1 verre de vin rouge

4 baies de genièvre

1 feuille de laurier

750 g de sauce tomate

2 noisettes de beurre

Eau

Sel, poivre

### ■ Préparation, cuisson

**Le fond de sauce :**

Faire revenir et caraméliser les os dans une sauteuse ou une cocotte avec un peu de beurre. Oter la graisse de cuisson.

Ajouter la carotte, les oignons, la pomme, la tige de céleri coupée et remuer pendant 10 minutes.

Déglacer au vin rouge et au vinaigre balsamique puis ajouter la sauce tomate.

Ajouter 10 grains de poivre, genièvre et laurier et recouvrir d'eau.

Porter à ébullition et cuire ensuite à feu moyen pendant 1h30.

Passer au chinois.

Faire réduire la sauce jusqu'à consistance onctueuse

Rectifier l'assaisonnement et réserver.

**La longe :**

Faire revenir les morceaux de longe dans une poêle avec un petit morceau de beurre et les grains de poivre.

Quand le beurre devient couleur noisette, saler puis transférer au four préchauffé à 200°C.

Faire cuire 3 minutes par face.

Dresser les morceaux, napper de sauce et servir avec de la polenta ou des pâtes fraîches.

### Suggestions et conseils

Ajouter un trait de vinaigre balsamique.



# SUEDE

## Comté de Jamtland



## Tourte à la viande de chèvre façon Ottsjö

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de viande de chèvre
- 500 g de pommes de terre
- 250 g de céleri
- Une pâte à tarte
- 1 oeuf
- Sel, poivre
- Une feuille de laurier

### ■ Préparation

Faire bouillir la viande de chèvre avec les épices puis hacher la viande.  
Faire bouillir les légumes puis quand ils ont refroidis, les râper.  
Mélanger les légumes avec l'œuf.  
Pré-cuire la pâte pendant 5 à 10 minutes (225 C°).  
Garnir la pâte de la viande de chèvre, puis du mélange de légumes.

### ■ Cuisson

Mettre au four à 225 C° pendant 15 minutes.

### Suggestions et conseils

Servir chaud accompagné d'une salade verte

Auteur de la recette : le chef cuisinier de la ville de Ottsjö.



# Réalisation & contact

---

## FRANCE

### Rhône-Alpes



**PEP CAPRIN** (Pôle d'Expérimentation et de Progrès Caprin Rhône-Alpes)

*Ansprechpartnerin* : Sylvie AUJOGUE

[www.pep.chambagri.fr/caprins-accueil](http://www.pep.chambagri.fr/caprins-accueil)

### Poitou-Charentes



**FRESYCA** (Fédération Régionale des Syndicats Caprins de Charentes-Poitou - Vendée)

**& REXCAP** (Réseau d'Excellence Caprine de Charentes-Poitou)

*Ansprechpartner* : Frantz JÉNOT

[www.terredeschèvres.fr](http://www.terredeschèvres.fr)

