Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 9

Rubrik: Recette : ragoût de mouton de la Bénichon

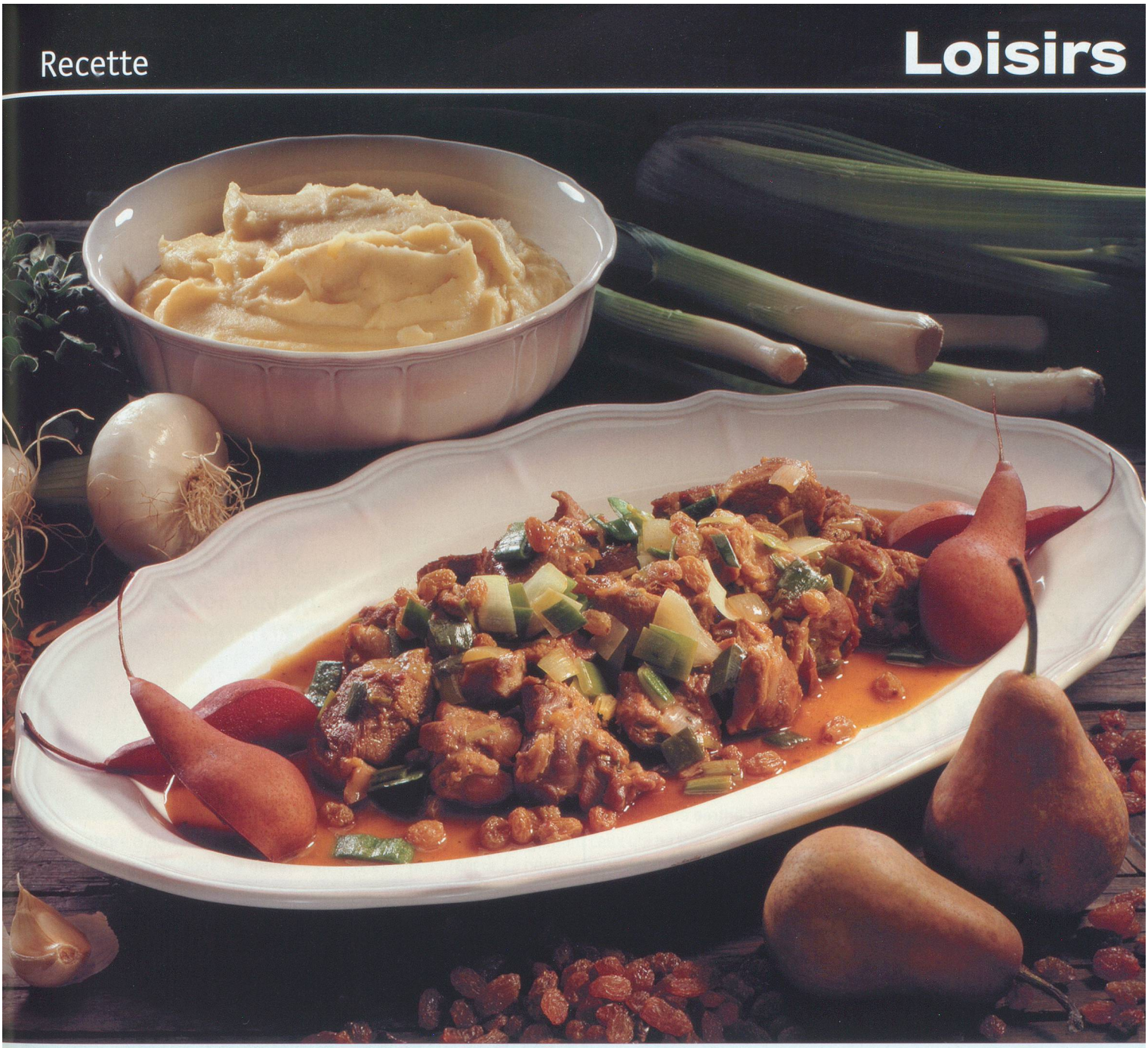
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 09.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Fondation Nestlé Pro Gastronomia, Vevey, Suisse

Ragoût de mouton de la Bénichon

Recette pour 5 personnes

Célébrée le deuxième dimanche de septembre en plaine et le deuxième dimanche d'octobre en montagne, quand les troupeaux sont rentrés des alpages, la Bénichon est restée l'une des fêtes populaires les plus importantes du canton de Fribourg. On y danse longtemps et on y mange beaucoup.

Temps de préparation: 1 h 45

Ingrédients: 1 kg de viande de mouton (épaule sans os), 80 g de céleri et poireaux coupés, 80 g d'oignons grossièrement coupés, mélange de 80 g de raisins secs, fleurs de macis, thym, sauge, marjolaine et persil, 2 gousses d'ail hachées, 4 dl de bouillon de bœuf, 1 dl de vin blanc, 0,5 dl d'huile, 1-2 dl de crème fraîche, sel et poivre.

Préparation: assaisonner la viande. Saisir rapidement dans l'huile bien chaude. Ajouter les oignons, l'ail et les légumes. Laisser suer puis déglacer au vin blanc. Mouiller au bouillon et ajouter les épices et les raisins. Mijoter à feu doux une heure, jusqu'à ce que la viande soit cuite. Vérifier l'assaisonnement. Lier avec de la crème fraîche à volonté.

Accompagnement: ce plat se sert avec de la purée de pommes de terre et des poires à botzi (ou une autre sorte de poires) cuites et légèrement caramélisées.

Boisson: pinot-gamay du Vully.