



Cuisiner des capuns avec des  
**FEUILLES DE RUMEX**  
indésirables?

## DES CAPUNS AVEC DES FEUILLES DE RUMEX

Les traditionnels capuns des Grisons sont normalement préparés avec des feuilles de côtes de bettes. Dans cette recette, c'est toutefois les feuilles de rumex qui sont utilisées à cet effet. Le «rumex à feuilles obtuses», comme on l'appelle aussi, est considéré comme une mauvaise herbe et il est combattu dans de nombreux jardins. On peut toutefois manger les jeunes feuilles.

### INGRÉDIENTS

#### Pour 4 personnes

16–20 feuilles de rumex  
(feuilles d'oseille des alpes ou rumex alpinus)

#### Farce de la pâte à spätzli:

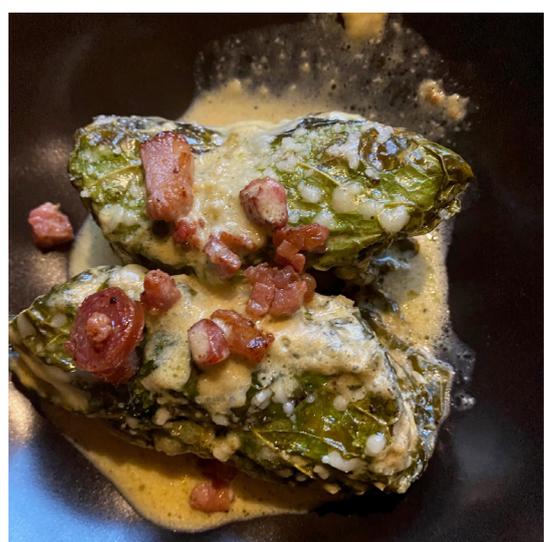
200g de farine  
1dl d'eau  
2 œufs  
½ salsiz, coupé en petits dés  
1 oignon, finement haché  
1 cc de sel  
un peu de menthe fraîche, hachée menu  
un peu de ciboulette, finement coupée

#### Sauce:

50g de fromage d'alpage râpé ou autre fromage CH  
env. 2dl de lait  
env. 2dl de bouillon de légumes  
un peu de beurre

### PRÉPARATION

1. Bien laver les feuilles de rumex, les blanchir brièvement et les égoutter.
2. Mettre tous les ingrédients de la pâte à spätzli dans un saladier et bien mélanger jusqu'à ce que la pâte fasse des bulles. Laisser reposer une demi-heure.
3. Déposer un peu de pâte à spätzli sur chaque feuille de rumex et enrouler la feuille. Faire revenir brièvement les capuns des deux côtés dans une poêle avec un peu de beurre pour qu'ils tiennent bien ensemble.
4. Placer les capuns dans un plat à gratin graissé et les arroser de moitié bouillon, moitié lait. Saupoudrer de fromage d'alpage.
5. Faire cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.



#### TIPS:

- Remplacer le salsiz par une autre saucisse sèche ou du salami.
- Mélanger d'autres herbes fraîches du jardin finement hachées à la pâte à spätzli.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les femmes de l'espace rural.**  
paysannes.ch



MIGGA FALETT