



**approximité.fr**

Manger local en Pays de la Loire

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

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

La viande de cabri est maigre et savoureuse.

### Ingrédients

---

*Pour 8 personnes*

*2 épaules de Cabri  
2 oignons  
8 gousses d'ail  
4 panais*

*5 cl d'huile d'Olive  
1 cuillère à soupe de miel (lavande ou toutes fleurs)  
1 pincée de fleur de romarin*

### Progression

---

- 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.



**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](#)**