

## Envie de bœuf ?

### Knödels Natura-Beef façon Prättigau



Les knödels sont un plat typique de la belle région du Prättigau. Elles ressemblent à des boulettes de viande hachée, un peu plus petites, et peuvent être préparées à merveille avec de la viande hachée de Natura-Beef. Vous aimeriez les goûter ? Alors passez nous voir à la foire agricole « Agrischa » à Grüşch. Cette délicieuse spécialité sera proposée au stand Knödli. Et si ne pouvez pas attendre jusque-là, il vous suffit de suivre la recette de Kathrin Sprecher et de déguster ce plat chez vous.



#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de viande hachée Natura-Beef
- 2 tranches de pain
- un peu de lait
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil frais
- 2 œufs
- sel et poivre
- paprika moulu
- 2 cs d'huile
- 2 dl de vin rouge
- 4 dl de sauce brune

(Photo : [www.ninamattli.ch](http://www.ninamattli.ch))

#### Préparation

Faire tremper le pain dans le lait et l'essorer légèrement. Hacher finement les oignons et le persil et les ajouter à la viande hachée, ajouter les œufs, assaisonner et bien mélanger le tout.

Former de petites boules.

Bien faire revenir les boulettes de tous les côtés dans l'huile chaude, les retirer.

Déglacer le fond de cuisson avec le vin rouge et verser la sauce brune. Incorporer les boulettes dans la sauce.

Laisser mijoter le tout pendant 15 minutes.

Accompagnement : Purée de pommes de terre et haricots.

Conseil : Les knödels se conservent bien au congélateur.

*Source de la recette : Kathrins Natura-Beef Fleischküche. Disponible dans le shop en ligne de Vache mère Suisse (uniquement en allemand)*