

# Signé : Bernard Ravet

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 29

PDF erstellt am: **16.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



P.-M. Delessert

## Filet de selle de chevreuil

crostines et cardons épineux  
jus à la lie d'humagne et génépi

### Ingrédients

#### Pour la viande

400 g filet de selle  
de chevreuil  
2 branches de thym  
2 cl huile de colza

#### Pour les légumes

150 g crostines  
300 g cardons  
épineux préparés  
100 g gros sel  
50 g beurre

#### Pour le jus

20 cl jus de viande  
100 g mirepoix  
2 cl lie d'humagne et  
génépi  
2 cl huile de colza  
10 cl vin rouge

### 24 heures avant de servir Préparation du chevreuil

Bien parer le chevreuil en retirant les peaux qui l'enveloppent. Eventuellement enlever la partie la moins épaisse du filet pour obtenir un cylindre bien régulier, le ficeler tous les 2 cm sans trop serrer. Réserver les parures. Poivrer le filet au moulin, le badigeonner d'huile et poser le thym par-dessus; bien l'emballer dans un film et le laisser 24 heures au frais.

### Le jour du service Préparation du jus

Faire rissoler les parures à l'huile jusqu'à coloration, ajouter la mirepoix, laisser rissoler encore 1 minute en remuant; égoutter, remettre dans le sautoir, ajouter le vin rouge et le jus de viande. Faire cuire doucement 30 minutes; filtrer. Vous devez obtenir une consistance sirupeuse. Ajouter la lie, assaisonner, réserver.

### Préparation des légumes

Déposer les crostines dans un linge avec le gros sel, faire un baluchon et bien frotter jusqu'à ce que la peau s'enlève, laver pour éliminer le sel et les peaux. Faire cuire 2 minutes à l'anglaise, rafraîchir. Découper les cardons en bâtons de 1 cm de côté et 5 cm de long.

### Cuisson et finition

Assaisonner la viande, la saisir à l'huile pendant 3 minutes de tous les côtés, égoutter et laisser reposer pendant la finition. Glacer les crostines et les cardons, assaisonner. Faire tiédir la sauce. Réchauffer un peu la viande si nécessaire. Découper 4 belles parts de viande ou 8 petites, dresser une partie des légumes tout autour, le reste à part. Présenter le jus dans une cuillère posée sur l'assiette.