Cuisine de saison : la chasse accourt sur votre table

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 12

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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.

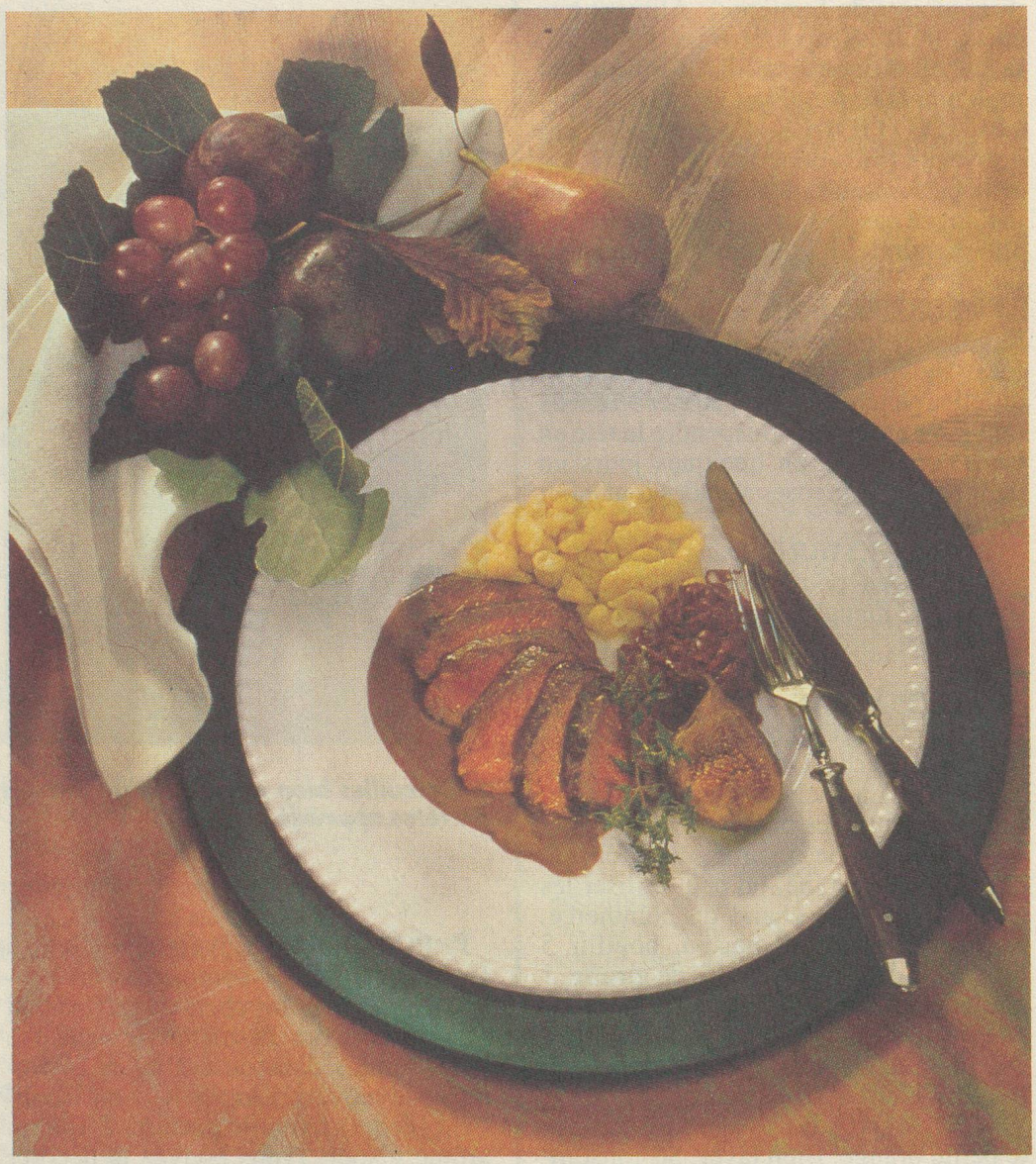
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Cuisine de saison

LA CHASSE ACCOURT SUR VOTRE TABLE

En automne, la nature prend congé sur un véritable feu d'artifice: champs et vergers invitent à la récolte, des senteurs d'humus s'élèvent du sol et les forêts se nimbent d'un voile de couleurs tendres. Ces mois aux nuances d'or se caractérisent aussi par une exceptionnelle harmonie gastronomique. Ainsi, un apprêt de chasse devient un plaisir hors pair si les délices automnales sont assorties les unes aux autres.



Sur votre table de fête, gibier à la sauce sureau.

«La viande de cerf ou de chevreuil est particulièrement pauvre en graisse» souligne Roland Jeanmaire, chef du Service Nutrition de Nestlé, à propos des qualités du gibier. Un autre avantage: la teneur en cholestérol d'une escalope de cerf n'est que la moitié de celle d'un filet de veau. Dans la cuisine moderne, on s'abstient désormais de larder les viandes: les gastronomes soucieux de leur alimentation prennent davantage garde à leur consommation de graisses et optent pour des accompagnements légers et originaux.

Accord parfait

Le gibier s'accorde parfaitement avec les légumes et les fruits de l'automne. Le choix comprend notamment le chou rouge, les choux de Bruxelles ou le céleri-rave qui se marient élégamment avec des baies de sureau, poires, airelles, coings ou figues. Parmi les herbes aromatiques et les condiments, le thym, la coriandre ou le piment sont particulièrement indiqués. Les châtaignes et les champignons ne se prêtent pas uniquement à de traditionnelles garnitures, mais servent aussi à donner du corps et de la classe à une soupe.

RECETTES

Entrecôtes de cerf à la sauce sureau

Ingrédients

4 entrecôtes de cerf ou 8 noisettes de chevreuil (600 g), à retirer du réfrigérateur 1/2 heure avant de les préparer
sel, poivre, thym
2 dl de vin rouge

2 cs de sucre
4-6 figues fraîches, coupées en deux
2 cs d'huile d'arachide
2 dl de fond de gibier
1 dl de vin rouge
100 g de baies de sureau, détachées des ombelles
1 dl sauce de rôti liée
1 dl de demi-crème pour sauce
1 cc de sucre
un peu de poivre et de sel

Préparation

Assaisonner la viande. Porter à ébullition le vin rouge avec le sucre, ajouter les figues, les blanchir une minute et réserver. Chauffer l'huile, saisir brièvement les entrecôtes des deux côtés, retirer de la poêle et garder au chaud à couvert. Enlever l'huile restante avec du papier de ménage, verser le fond de gibier, le vin, les baies de sureau et cuire pendant 5 minutes. A l'aide d'une cuillère, faire passer la sauce au travers d'un tamis, ajouter la sauce de rôti liée, porter à ébullition, affiner avec la crème et rectifier l'assaisonnement.

Disposer les entrecôtes sur des assiettes préchauffées, verser la sauce par-dessus et garnir avec les figues.

Poires en éventail

Ingrédients

100 g de sucre
1/2 l d'eau chaude
1 cs de jus de citron
4 poires, pelées et coupées en deux
200 g de blanc battu
un peu de gingembre, fraîchement râpé ou 2 pointes de couteau de cannelle en poudre
2 pincées de sel
8 pistaches grossièrement hachées

Préparation

Caraméliser le sucre dans une grande poêle en acier chromé. Quand le sucre commence à mousser, enlever du feu et incorporer délicatement l'eau chaude. Ajouter le jus de citron et les poires, cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les poires deviennent tendres. Les retirer du liquide et laisser refroidir. Faire réduire la sauce à 1 dl et répartir sur quatre assiettes plates. Entailler les poires en éventail, disposer sur les assiettes en les aplatissant légèrement. Assaisonner le blanc battu et servir à la cuillère sur les assiettes. Parsemer de pistaches.

(Nesté)

RECETTES À LA NOIX!

Le destin d'une noix est d'être croquée. Elle peut même faire votre repas gastronomique , de l'entrée au dessert, en passant par le plat de résistance.

Avec ce choix de recettes méconnues, l'épithète méprisante bien connue «A la noix» va devenir le synonyme de la perfection!

Rien n'est perdu dans la noix - si ce n'est le bruit fait en la brisant. Avec sa coquille, on fait contreplaqué, pneu à neige, insecticide, explosif, tuile, piles électriques et même réacteurs.

Avec ses cerneaux, on peut festoyer ne serait-ce qu'avec une soupe aux noix, des canapés aux noix, du cabillaud aux noix, de la poitrine de veau farcie aux noix, des haricots verts aux noix et en final un strudel aux noix. En dégustant, bien sûr, vin de noix et crème de noix.

Il est vrai que pour 100 g de «chair» comestible, on trouve 3,3 g d'eau, 15 g de protides, 15 g de glucides, 60 g de lipides, 2,4 g de cellulose, 380 milligrammes de phosphore, 2,1 milligrammes de fer, 83 milligrammes de calcium, 30 unités de vitamine A, 86% d'acides gras non saturés et 600 calories.

Un régal en cinq recettes

La soupe aux noix est facile à préparer. Faites revenir 1 tasse d'oignons émincés dans du beurre et ajoutez une tasse de noix hachées, avec sel et poivre. Faites cuire doucement en remuant. Mouillez avec un bouillon, de poule de préférence, laissez mitonner 5 minutes et servez avec des croûtons dans de la crème fraîche.

Les canapés aux noix sont vite accommodés. Mélangez une tasse de noix hachées et du beurre amolli pour obtenir une crème. Relevez d'ail pilé, assaisonnez sel et poivre. Tartinez des tranches de pain et faites gratiner à feu doux. N'hésitez pas à servir brûlant.

Le cabillaud aux noix ne pose pas de gros problèmes culinaires. Farinez traditionnellement les tranches de cabillaud et faites-les cuire dans de l'huile.

Faites revenir à part 3 oignons émincés. Ajoutez 1/2 tasse de noix hachées. Mouillez avec du vin blanc sec, suisse. Assaisonnez: ail, poivre, sel. Liez d'un peu de beurre manié. Faites gicler dessus un filet de citron. Rangez les tranches de poisson et servez.

La poitrine de veau farcie aux noix exige la préparation préalable d'une farce.

Prévoyez pour cette farce 1/2 tasse de noix pilées, en compagnie d'une tasse de riz cuit, d'un oignon haché, d'une poignée de persil, d'une tasse de foie haché, de 50 g de beurre fondu, d'un oeuf, sel, poivre et pour les esthètes d'une 1/2 tasse de raisins trempés.

Faites préparer une poche de poitrine de veau par le boucher. Mélangez les ingrédients de la farce, fourrez-en la poitrine de veau et cousez-la en couturière de la gastronomie.

Faites revenir la poche rebondie sur toutes les coutures et faites rôtir.

Les haricots verts aux noix exigent aussi du jambon. Faites revenir 1 tasse de noix hachées et dorées au beurre et une tasse de jambon cru en dés. Ajoutez une tasse de champignons de couche émincés et une demi-tasse de chapelure. Ajoutez poivre et sel. Versez sur 600 g de haricots verts cuits et faites sauter quelques minutes avant de servir.

Comme quoi, même au troisième âge, il n'y a pas que les œufs à manger à la coque!

Paul Vincent