Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 29

Rubrik: Signé : Bernard Ravet

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P.-M. Delessert

Filet de selle de chevreuil

crosnes 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 crosnes
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 crosnes 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 crosnes 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.