



Recette tirée de la brochure « Le gibier sauvage, des recettes gourmandes et légères »



Filet de chevreuil aux légumes de printemps

préparation : 45 minutes,
cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour quatre personnes :

- 600 g de filet de chevreuil
- 60 g de beurre
- 2 échalotes
- Une portion de bouillon de veau ou de volaille
- Un verre de porto rouge ou de vin corsé
- 1 cuillère à café de miel
- Fleur de sel
- Poivre

Garniture

- 200g de carottes, navets et pommes de terre nouvelles
- 500 g de petits pois
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- Quelques brins de coriandre
- Sel
- Poivre

Préparation :

Tranchez ou faites trancher par votre boucher, le filet de chevreuil en parts égales d'environ 150 g chacune.

Faites dorer 2 échalotes émincées dans une pointe de beurre.

Ajoutez 10 cl de Porto rouge ou d'un vin aux saveurs corsées, une portion de bouillon de veau. Mélangez et portez à ébullition.

Ajoutez une petite cuillère de miel, et faites réduire de moitié le mélange. Assaisonnez et réservez au chaud.

Faites fondre à la poêle 50 g de beurre ou de matière grasse.

Saisissez les filets à raison de 4 à 5 minutes par face selon la cuisson désirée.

Sortez du feu, salez avec une pincée de fleur de sel qui fondra sur la viande et poivrez selon votre goût.

Dressez sur un plat chaud les filets de chevreuil et nappez de sauce. Accompagnez votre plat de petits légumes de printemps.

Accompagnement

Dans une poêle ou dans un wok, sur un fond léger de matière grasse, faites dorer quelques minutes carottes et navets finement émincés.

Ajoutez les pommes de terre nouvelles découpées en tanches fines.

Après 5 minutes de cuisson, ajoutez les petits pois.

Laissez mijoter 15 minutes et en fin de cuisson, ajoutez quelques feuilles d'épinards accompagnées de brins de coriandre.

Mélangez et assaisonnez selon votre goût.