

Cuisiner la Viande de Cerf

(vous apprécierez, en fin connaisseur, la tendreté et la saveur de cette viande rouge, de faible teneur en calories).

Le Pavé de Cerf,...

A cuire comme un steack, grillé, à la poêle ou mieux, à la plancha.

Le Rôti de Cerf, ... un Plat de Roi

Pour un rôti de 1 kg, vous pouvez ou non choisir de faire mariner votre rôti dans un jus de 1 à 2 citrons + 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive + herbes de Provence.

La Cuisson :

- Préchauffer le Four à 240°, égoutter le Rôti.
- déposer un morceau de beurre sur la viande
- et mettre le rôti dans un plat de cuisson beurré 10 mn à 240°, puis 20 mn à 180°, en arrosant régulièrement la viande;
- contrôler la cuisson avec une lame, la viande doit être saignante.
- Quelques figues fraîches, une échalote dans le plat de cuisson apporteront une touche particulièrement savoureuse à l'ensemble.
- Sortir le plat et enrober le rôti dans du papier aluminium et le remettre dans le four éteint, porte entrouverte.

Préparation de la sauce :

Déglacer le plat de cuisson avec de l'Armagnac (3 cuillerées à soupe), 2 cuillerées à soupe de gelée de groseilles, 250g de crème fraîche, saler, poivrer.

Accompagnement au choix :

- Pommes noisette.
- Poires réchauffées dans leur jus ou pêches au sirop.
- Pommes Reinette au four avec une noix de beurre
- Cerises réchauffées dans 1 cuillère de gelée de groseille