

Noix de chevreuil sauce aux coings

Ingrédients

Pour 4 personnes

700 g de noix de chevreuil
crème à rôtir
sel, poivre, Garam Masala (à défaut, assaisonnement pour pain d'épice)

compote de coings:

2 dl d'eau
2 cs de sucre
1 coing, pelé et coupé en morceaux

sauce:

4 dl de fond de gibier ou de veau
1 dl de Porto rouge
1 bâton de cannelle
1 feuille de laurier
1 petite branche de thym
1 gousse d'ail
5 oignons-sauce ou 2 échalotes, entières
100 g de coings, coupés en morceaux
0,5 dl de crème
sel, poivre, tabasco

thym pour décorer



Préparation

1. Préchauffer le four à 100 ° C et y chauffer un plat réfractaire.
2. Rissoler la viande uniformément dans la crème à rôtir. Assaisonner, glisser dans le plat réfractaire. Cuire 1 h à 1 h 30 au four préchauffé à 100 ° C. La température au coeur des morceaux doit atteindre 60-65 ° C.
3. Compote: porter à ébullition l'eau additionnée de sucre. Ajouter les morceaux de coing et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Réserver à couvert.
4. Sauce: porter à ébullition le fond, le Porto, la cannelle, le laurier, le thym, l'ail, les oignons ou les échalotes et les morceaux de coing dans une poêle. Réduire de moitié à petit feu.
5. Passer la sauce au chinois. Incorporer la crème et 2 cs des légumes de la sauce réduits en purée. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.
6. Couper la viande en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Verser un peu de sauce sur les assiettes préchauffées, placer la viande par-dessus. Garnir de coings et de ciboulette.

Le Garam Masala est l'épice de base de nombreux plats indiens. C'est un mélange d'épices grillées telles que le chili, la coriandre et le poivre noir. On le trouve dans les grands magasins.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 433 kcal; protéines: 40 g; lipides: 21 g; glucides: 14 g.