



## FILET DE CHEVREUIL

par Sylvain JOFFRE du restaurant « En Pleine Nature »

### Préparation de la viande de chevreuil

Désosser le carré en longeant l'os. Dénerver le filet levé. Le barder de lard de porc noir de Bigorre.

Cuisson : Cuire le filet en colorant les 4 faces. Baisser la température et continuer la cuisson en arrosant régulièrement la pièce de viande avec le beurre.

Après cuisson laisser reposer le filet 10mn.

### Croquettes

Utiliser les bas morceaux de votre pièce de viande. Les faire mariner dans du vin rouge de Banyuls et les cuire. Effiloche la viande et rajouter la marinade réduite.

Avec une cuillère, appliquer dans des moules pour donner la forme d'une croquette.

Paner les morceaux en les passant dans la farine, puis de l'œuf battu et la chapelure de pain.

*Astuce du chef* : pour un bon croustillant, paner les croquettes 2 fois.

Faire cuire les croquettes dans une friture simple.

### Sauce saupiquet « façon Joffre »

Faire revenir du lard puis ajouter l'échalote ciselée et le foie du chevreuil.

Faire bien revenir. Ajouter des olives violettes et déglacer au vinaigre.

*Astuce du chef* : Ajouter de la mélasse de caroube, un peu de jus de viande et une petite branche d'origan frais.

Après cuisson mixer l'ensemble et filtrer la sauce.

### Écrasé de coings

Pocher les morceaux de coings dans un sirop.

Après cuisson, écraser les coings à la fourchette. Ajouter de l'huile d'olive, un peu de thym et d'origan frais.

### Cèbe de Lézignan

Le Cèbe est un oignon doux produit dans la région de Lézignan la Cèbe (34).

Éplucher les oignons, les cuire à la vapeur.

Les couper en deux et les poêler au beurre. Ils doivent être légèrement caramélisés.

### Choux de Bruxelles pourpres

Cuire les feuilles de choux dans une poêle beurrée. Ajouter du sel, et une cuillère d'eau.

*Astuce du chef* : Déglacer au vinaigre de vieux Banyuls pour donner de la couleur et enlever l'acidité.