



# RAGOÛT DE CERF AU POIVRE ET PURÉE DE POMMES DE TERRE AVEC DES CHAMPIGNONS POÊLÉS ET UNE SALADE



Oignon



Carotte \*



Feuille de laurier



Ragoût de cerf au poivre \*



Pommes de terre à chair farineuse



Estragon, persil frisé et thym frais \*



Mélange de champignons \*



Noix de pécan



Mélange de salades \*



50 min



Défi culinaire



À consommer dans les 5 jours

Au menu d'aujourd'hui : du gibier ! Le cerf que vous allez préparer provient des Highlands en Écosse, et a déjà mijoté pendant huit heures. C'est une viande délicieuse qui fond dans la bouche. Il est servi dans cette recette avec une purée de pommes de terre délicieusement onctueuse. Et quoi de mieux, pour accompagner le goût intense du ragoût de gibier, que les saveurs boisées des champignons ?

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Saladier, presse-purée, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle et poêle.

Recette de ragoût de cerf au poivre et purée de pommes de terre : c'est parti !



### 1 COUPER ET CUIRE

Dans la casserole portez une grande quantité d'eau à ébullition et émincez l'**oignon** pendant ce temps. Coupez la **carotte** en petits dés. Faites chauffer la moitié du beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y revenir l'**oignon** 3 à 4 minutes. Ajoutez la **carotte** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez 1 cs de vinaigre balsamique par personne, la **feuille de laurier**, 75 ml d'eau par personne et le **ragoût de cerf au poivre**, puis laissez mijoter 25 à 30 minutes.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, ciselez les feuilles d'**estragon** et concassez les **noix de pécan**. Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec le reste de vinaigre balsamique noir, l'huile d'olive vierge extra, le miel et la moutarde. Ajoutez le **mélange de salades**, puis salez et poivrez. Garnissez le tout avec l'**estragon** et les **noix de pécan**.



### 2 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les grossièrement. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 5 PRÉPARER LA PURÉE

Ciselez le **persil frisé**. Écrasez les **potatoes de terre** à l'aide du presse-purée. Ajoutez le reste de beurre et de lait pour plus d'onctuosité. Ajoutez la moitié du **persil**, puis salez et poivrez.



### 3 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **thym** des brins et coupez les **champignons** grossièrement. Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites dorer les **champignons** et le **thym** 5 à 6 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la **purée de pommes de terre** sur les assiettes. Disposez les **champignons** par-dessus et garnissez avec le reste du **persil**. Accompagnez le tout du **ragoût de cerf au poivre** et de la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Feuille de laurier (pc)	1	1	1	1	2	2
Ragoût de cerf au poivre (g) 1) 6) 7) 10) *	150	300	450	600	750	900
Pommes de terre à chair farineuse (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Estragon, persil frisé et thym frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mélange de champignons (g) *	175	350	525	700	875	1050
Noix de pécan (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Mélange de salades (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	1	2	2	3	3
Miel (cc)	¼	¼	⅔	⅔	1	1
Moutarde (cc)	¼	¼	⅔	⅔	1	1
Poivre et sel					Au goût	
Lait					Au goût	

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3749 / 896	430 / 103
Lipides (g)	44	5
Dont saturés (g)	16,5	1,9
Glucides (g)	75	9
Dont sucres (g)	12,8	1,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	42	5
Sel (g)	0,4	0,0

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 23) Céleri  
25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !