

RECETTE

Chevreau rôti au miel

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 60 mn

Ingrédients :

- 1 gigot de chevreau
- 4 cuillères à soupe de miel
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de pomme d'Uniférme
- 6 gousses d'ails
- Sel, poivre



Préparation:

1- Verser dans un bol, le miel, le poivre en grain, le vinaigre et l'huile d'olive.

2- Badigeonner le gigot au pinceau avec cette préparation avant de le disposer dans un plat allant au four. Laisser reposer 2 heures au frais.

3 - Préchauffer le four à 180°C.

4- Ajouter un verre et demi d'eau et les gousses d'ail épluchées au gigot et enfourner. Compter 20 minutes de cuisson par livre. Arrosez souvent avec le jus.

Récupérer en fin de cuisson le jus, écraser les gousses d'ail, remuer, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec le gigot.

Uniférme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniférme.fr/ Facebook : Uniférme



RECETTE

Ragoût de chevreau

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn cuisson : 60 mn

Ingrédients :

- 1 kg de viande de chevreau coupée en morceaux (type plat de côte)
- 800 g de pommes de terre
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de farine
- 12 cl de vin blanc
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Thym, romarin



Préparation:

1- Saler et poivrer les morceaux de viande. Éplucher les oignons et émincer-les en rondelles.

2- Faire chauffer l'huile dans une cocotte et mettre les morceaux de chevreau à dorer. Ajouter les oignons et les faire blondir.

3- Saupoudrer de farine et mélanger bien. Quand la farine a légèrement roussi, verser le vin blanc et 3/4 l d'eau. Mélanger à nouveau. Ajouter les gousses d'ail pelées et écrasées, le romarin, le thym et le laurier. Saler et poivrer. Couvrir la cocotte et faire cuire à feu doux pendant 45 min.

4- Éplucher les pommes de terre et les ajouter dans la cocotte 30 min avant la fin de la cuisson.

5- Terminer la cuisson à découvert, afin de faire réduire la sauce. Goûter et, au besoin, rectifier l'assaisonnement.

Uniférme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniférme.fr/ Facebook : Uniférme



RECETTE

Cheveau sauce moutarde

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 60 mn

Ingrédients :

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| - 1 gigot de cheveau | - 1 gousse d'ail |
| - 1/2 cc de gros sel | - 1cc de poivre |
| - 1/2 cc de thym | - 1 citron |
| - 1 cs de moutarde à l'ancienne | - 1 cs de moutarde forte |
| - 2 cs d'huile d'olive | - 2 pincées de piment |
| - 20 cl vin blanc sec | - 20 cl de crème liquide |

Préparation:

- 1- Piler la gousse d'ail avec le gros sel, le poivre et le thym.
- 2- Ajouter le jus de citron, les deux types de moutardes, l'huile d'olive, le piment et mélanger le tout pour obtenir une préparation homogène.
- 3- Badigeonner les morceaux de cheveau de ce mélange parfumé, déposer-les dans une cocotte et passer au four environ une heure sans couvrir en arrosant régulièrement avec 20 cl de vin blanc.
- 4- En fin de cuisson, réserver le cheveau et verser la crème liquide dans la cocotte et mélangez jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé



RECETTE

Tajine de cheveau

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 90 mn

Ingrédients :

- | | |
|--|-----------------------------|
| - 800 g de viande de cheveau type plat de côte | |
| - 3 carottes | - une pincée de cannelle |
| - 4 pommes de terre | - 1/2 courge butternut |
| - 2 oignons | - 1/2 c à s cumin en poudre |
| - 1/2 c à s de coriandre et de gingembre | - 2 c à s Huile d'olive |
| - Sel, poivre | |

Préparation:

- 1- Laver et éplucher les légumes puis couper les en morceaux. Couper les oignons en lamelles.
 - 2- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter la viande et faire revenir une dizaine de minutes pour saisir la viande de chaque côté. Saupoudrer des épices, saler, poivrer.
 - 3- Ajouter dessus les pommes de terre, carottes et oignons. Versez 20 cl d'eau au fond du plat, mettez le couvercle et laissez mijoter à feu doux 1 h.
 - 4- Au bout d'une heure de cuisson, ajoutez les morceaux de courge. Poursuivre la cuisson 30 min environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- En fin de cuisson, bien vérifier la cuisson du cheveau et n'hésitez pas à laisser cuire un peu plus longtemps. La viande doit être bien tendre.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé

