

Médallions de cerf, sauce aux champignons et au poivre vert

Aux fermes Harpur, on élève le cerf de Boileau depuis plus de 10 ans, pour le plus grand bonheur des restaurateurs et des gastronomes. On trouve cette viande au goût de gibier délicat dans de nombreuses boucheries (env. 50 \$/kg pour les tournedos). Pour la cuisson, la viande de cerf est à son meilleur encore légèrement rosée. À servir avec une purée de pommes de terre et des légumes verts vapeur, comme, ici, des bok choy miniatures, ou des bouquets de brocoli.

4 PORTIONS

■ Préparation: 25 min

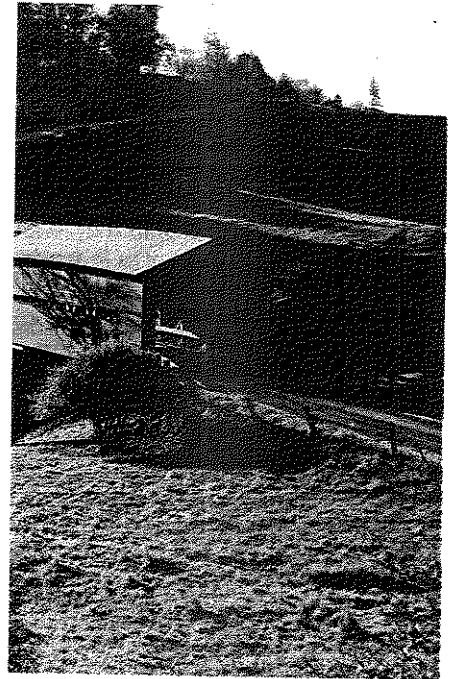
■ Cuisson: 18 à 20 min

1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
4	tournedos de cerf (environ 6 oz/180 g chacun)	4
2	échalotes françaises hachées finement	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 t	champignons café coupés en quatre	500 ml
1 c. à thé	thym frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1 c. à thé	poivre vert en conserve, égoutté	5 ml
1/3 t	vermouth blanc (de type Noilly Pratt) ou vin blanc sec	80 ml
1 t	fond de veau ou bouillon de poulet	250 ml
1/3 t	crème à cuisson à 35 % sel et poivre noir du moulin	80 ml

1. Dans un grand poêlon à fond épais, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les tournedos et cuire pendant environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les tournedos dans un plat allant au four. Réserver au four préchauffé à 250°F (120°C).

2. Dans le poêlon, ajouter les échalotes, l'ail et les champignons et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le thym et le poivre vert et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Verser le vermouth en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules et cuire jusqu'à ce que le liquide se soit presque complètement évaporé. Ajouter le fond de veau et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait réduit environ de moitié. Incorporer la crème et laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Saler et poivrer. Servir les médallions de cerf nappés de la sauce.

PAR PORTION: **cal.:** 375; **prot.:** 47 g; **m.g.:** 16 g (9 g sat.); **chol.:** 190 mg; **gluc.:** 6 g; **fibres:** traces; **sodium:** 190 mg.



D'autres  coups de cœur de l'Outaouais

Formidable, à Gatineau:

pour une meringue, des pacanes et une foule d'autres produits à l'érable qui sortent vraiment de l'ordinaire. ☎ 819-778-1536

Ferme Aux pleines saveurs, à Saint-André-Avellin:

pour des légumes et des fruits bios frais ou transformés, à l'unité ou en panier. www.legumesbiologiques.com NG

Outaouais