|  |
| --- |
| **[Et, comme d'habitude...](https://www.ancgg.org/AD30/documents/rubd4_6298.jpg%22%20%5Ct%20%22_blank)** |

|  |
| --- |
| Une image contenant intérieur, personne, plancher, plafond  Description générée automatiquement**En décembre 2013, nous sommes toujours des Cro-Magnons ...**Le 04 décembre 2013 , l’AC3G organisait une conférence sur la valorisation de la consommation du gibier comparativement à la viande d’élevage.Au cours de cette soirée le conférencier a mis en avant le rôle essentiel de la venaison de par sa qualité nutritionnelle et son impact bénéfique sur les pathologies sociétales modernes.La fin de soirée nous a permis de déguster quelques spécialités à base ... de gibier évidemment , dont un carpaccio de cerf aimablement préparé par le chef du restaurant Le Braconnier à Garons , qui restera dans les annales !Devant le succès de cette soirée, une nouvelle conférence sera programmée en 2014 .Un grand merci à l'ami Bernard Doutres qui met à la fois ses connaissances , sa grande culture et son sens du partage au service de tous . |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| Une image contenant personne, intérieur, gens, groupe  Description générée automatiquement**Nous sommes toujours des Cro-Magnons ... Part 2/ RECETTES**BROCHETTES DE BICHE OU CERF• Découper la viande en dés relativement gros 3x3Préparation d’une marinade avec:• 1/3 huile olive pure• 1/3 sauce de soja (sucrée)• 1/3 de jus de citron • Épices (gingembre, massala..)• Sel• Poivre et baies rosesLaisser mariner minimum 12 heures au frigo• Préparer vos brochettes en intercalant poivrons colorés et oignonsLa sauce de soja et le citron prédigèrent la venaison qui devient fondante en boucheLes épices apportent les antioxydants protecteurs cardiovasculaires.ATTENTION à ne pas faire cramer et noircir vos brochettes pour éviter les goudrons et le benzopyrènes carcinogènes.CARPACCIO DE RÂBLE ET CUISSE DE CERFIngrédients pour 50 personnes:• 5,4 kg de venaison, • 1lhuileolivepicholine, • basilic50g,• 6 jus de citron jaune,• 1 gros oignon doux des Cévennes,• 120g de câpres,• 100g de gingembre frais,• PM: sel + poivre +persil frais haché.RECETTE :• Laisser entièrement décongeler la viande a +3°C.La parer de son gras et de ses nerfs.(la viande congelée permet de tuer les bactéries au cas ou!).Couper en fines lamelles et la mettre dans un plat creux en alternant huile, jus de citron, sel poivre et viande en fine couche.Laisser mariner 24 heures (temps de cuisson de la viande crue). Égoutter la viande et dresser sur plat, ajouter le persil haché, les câpres hachées et l’oignon.Râper le gingembre et le parsemer.PM: vous pouvez ajouter des copeaux de parmesan.Enfin ,une petite dernière pour devenir la reine (ou le roi !) des PAUPIETTES DE SANGLIER• Couper le sanglier en petits morceaux.• Dans une cocotte faire sauter oignons et carottes coupées, ajouter sel, poivre, baies de genièvres écrasées• 1 c a soupe tassée de de miel, filet de vinaigre, arroser généreusement de vin rouge, cuire à couvert 1 heure,• Ajouter dans le sanglier, 1 morceau de boudin noir (sans la peau) écrasé, champignons des bois, airelles, gingembre râpé,• Cuire le tout 2 heures• Mettre cette farce dans une feuille de choux vert blanchie• Entourer d ’une crépinette• Accompagner avec une sauce à l’orange• Présenter avec des pommes au four et des blettes ou gratin de pomme de terre champignonsLE GIBIER EST BON POUR NOTRE SANTÉ, essayez... Vous l'adopterez, c'est Bernard qui vous le dit ! |
|  |