Recettes à base de Viandes compilées par Carlos Mirasierras

Carlos Mirasierras

Gastronomy & Recipes

Index des Recettes

recette du magret de canard // sauce framboise-balsamique // bœuf glace miel et moutarde // le Parmentier a la balinaise // magrets de canard au miel // recette du Parmentier au magret de canard // souris d'agneau confite au miel // brochettes d'agneau marinées aux herbes fraiches // salmis de pintade // brochettes d'aiguillettes de canard aux pruneaux // rôti de porc champignons & petits lardons // filet de bœuf en croûte // boulettes de viande // brochettes de bœuf épicées // filet mignon en croute // boulettes de viande a la tomate // pain de viande // bœuf a la provençale // ragout de bœuf braise au citron et aux herbes // émince de bœuf a la sauce d'huitre // rôti de veau // brochettes de bœuf haché à la menthe // boulets a la liégeoise // rôti de bœuf avec sauce a la diable // poulet rôti // rôti de magret de canard // magret de canard rôti a l'orange // magrets de canard aux trois fruits // magrets de canard a l'orange // rôti de porc au deux pommes // carre d'agneau gallois de pré sale rôti, jus au miel a la menthe // gigot d'agneau au four // recette carré d'agneau sauce aux champignons sauvages // roule d'agneau aux feuilles de blettes et champignons // steak d'agneau et sa poêlée forestière .

RECETTE DU MAGRET DE CANARD, SAUCE FRAMBOISE-BALSAMIQUE

Ingrédients pour 2 personnes :

1 magret de 300 à 350 g
Fleur de sel
Pour la sauce :
30 g de vinaigre à la framboise
10 g de vinaigre balsamique
40 g de miel d'acacia
8 framboises + 3 pour la déco

Préparation :

Quadriller la peau du magret de canard afin qu'elle ne se rétracte pas à la cuisson.
Placer le magret dans la poêle froide et cuire 10 minutes sur feu moyen (6,5 sur une échelle de 9 chez moi), à partir de l'allumage de la poêle.
Retourner le magret et poursuivre la cuisson 4 minutes côté chair.

Réserver le magret de canard dans du papier aluminium pendant au moins 5 minutes : la viande va ainsi s'attendrir.

Pendant ce temps-là, jeter l'excès de graisse du magret (mais conserver les sucs de cuisson).
Verser dans la poêle les ingrédients de la sauce (garder 3 framboises pour le dressage final).
Laisser frémir pendant quelques minutes, en écrasant grossièrement les framboises.
La sauce framboise-balsamique-miel doit devenir sirupeuse.
Trancher le magret de canard et le disposer sur deux assiettes chaudes.
Assaisonner avec un peu de fleur de sel.
Napper le magret de canard avec la sauce framboise-balsamique et disposer les

framboises fraîches coupées en deux avant de servir.
J'ai proposé mon magret de canard sauce framboise-balsamique avec de la polenta emporte-pièce puis poêlée.

BŒUF GLACE MIEL ET MOUTARDE

Ingrédients:

4 tournedos de bœuf
1 c à s d'huile
2 c à c de gingembre frais râpé
2 gousses d'ail écrasées
1/2 tasse de bouillon de bœuf
1/3 de tasse de miel
2 c à s de coriandre fraîche hachée
1 c à s de moutarde forte
1 c à s de sauce soja

Préparation:
Faire chauffer l'huile dans une poêle Mettre les tournedos et laisser cuire 2 mn à feu vif de chaque côté. Pour un tournedos à point, laisser cuire 4 à 6 mn de chaque côté. Pour un tournedos saignant, laisser cuire à feu moyen 2 à 3 mn de chaque côté.

Sortir la viande de la poêle et la garder au chaud. Mettre dans la poêle le gingembre, l'ail, le bouillon, le miel, la coriandre, la moutarde et la sauce soja.
Porter à ébullition. Réduire à feu moyen, laisser mijoter à découvert 4 minutes jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi, en remuant souvent.
Napper les tournedos de sauce et parsemer de persil.

LE PARMENTIER A LA BALINAISE

Ingrédients pour 3-4 personnes :

Pour la purée :
700-800 g de pommes de terre à chair fondante
10 cl de lait
1 noix de beurre
Gros sel
Pour la garniture :
350-400 g de confit de canard (manchons)
1 petit oignon (ou échalote)
1 cs de sauce soja
1 cs de sauce d'huitre
1/2 cc d'huile de sésame
2 à 3 tiges de citronnelle
1 cc de gingembre frais râpé
1 gousse d'ail

Quelques gouttes de Tabasco
Ciboules ou ciboulette hachées
Pour la cuisson :
20 g de beurre
Chapelure fine

Préparation du Parmentier à la balinaise

Cuisson de la purée :
Éplucher les pommes de terre, couper les plus grosses en deux et les plonger dans un faitout rempli d'eau froide salée.
Porter à ébullition et laisser frémir pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soit cuites.
Égoutter les pommes de terre, les écraser à l'aide d'un presse-purée.
Ajouter les 10 cl de lait chaud et la noix de beurre et mélanger pour homogénéiser la purée. Couvrir et réserver.
Préparation de la garniture :
Ouvrir la conserve de canard et réserver la graisse dans un bol.
Rincer les manchons de canard sous l'eau claire puis les dépiauter avec les doigts (j'avais une boîte de gésiers, moins pratiques à travailler).
Râper le gingembre frais de manière à en récupérer une belle cuillère à café.
Couper tige fine de la citronnelle et râper finement la partie blanche.
Peler l'ail, retirer son germe et presser la gousse.
Peler l'oignon et l'émincer finement.

MAGRETS DE CANARD AU MIEL

Ingrédients:

2 magrets de canard gras

3 c à s de miel 'mille fleurs' ou autre
3 c à c de vinaigre balsamique
Sel et poivre
Sauce au miel

Préparation:

Cuire les magrets à feu vif dans une cocotte en fonte, en commençant par le côté peau. Le temps de cuisson dépend du fait qu'on aime la viande plus ou moins saignante. Compter environ 5 mn de chaque côté.
Retirer régulièrement la graisse en cours de cuisson.
Réserver les magrets au chaud (au four, couverts par une feuille d'aluminium).
Déglacer la cocotte avec le miel et le vinaigre balsamique (une cuillère à café de vinaigre pour une cuillère à soupe de miel).
Ne pas faire bouillir, la préparation tournerait au caramel. Bien poivrer.
Mettre la sauce dans une saucière.
Comme accompagnement, je suggère des petits navets glacés (cuits à l'eau puis passés au beurre avec un peu de sucre).

RECETTE DU PARMENTIER AU MAGRET DE CANARD *(trop cuit)*

Ingrédients pour 2 personnes :

1 magret de canard (trop cuit)
1 c à c. de thé fumé (Lapsang Souchong)

1 oignon
300 à 400 g de purée de pommes de terre
Sel, poivre
Copeaux de beurre
Préparation du Parmentier au canard (magret trop cuit)
Faire infuser le thé fumé Lapsang Souchong dans une tasse d'eau brûlante pendant 5 à 8 minutes. Filtrer et réserver.

Peler et émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans un peu de manière grasse, sans le laisser colorer. Effilocher le ***magret de canard trop cuit*** *et l'ajouter dans le faitout avec l'oignon fondant. Verser le thé fumé sur la viande et assaisonner avec une pincée de sel.*
NB : Si vous n'avez pas de thé Lapsang Souchong, utilisez une tasse de bouillon de bœuf. Le canard n'aura simplement pas le petit goût fumé que lui donne le thé.
Laisser mijoter sur feu doux, en couvrant à moitié, jusqu'à ce que le liquide soit quasiment évaporé (25 min environ).
Placer le magret de canard mijoté dans le fond d'un plat allant au four. Poivrer.
Recouvrir avec une couche de purée (j'ai utilisé une poche munie d'une douille cannelée de 1 cm de diamètre pour le dressage).
Parsemer de copeaux de beurre.
Enfourner à 180°C pendant 10-12 minutes puis faire dorer quelques instants sous le gril du four.
Servir le ***Parmentier de canard*** *avec un poêlée de légumes.*

SOURIS D'AGNEAU CONFITE AU MIEL

Ingrédients *:*
6 souris d'agneau
2 oignons

3 gousses d'ail
Thym
6 c de miel
huile d'olive
cumin, paprika, gingembre
Bouillon de volaille
jus de veau (facultatif)
20g de beurre
20g de farine

***Réalisation** :*

Couper l'oignon en rondelles. Saler et poivrer les souris d'agneau (éventuellement laisser mariné avec l'huile d'olive et les épices), les colorer sur le feu ainsi que les oignons. Ajouter le miel, le bouillon de volaille, le thym et l'ail. Laisser confire à couvert au four pendant 2h30 à3h th 5-6. Arroser régulièrement. Réduire le fond, ajouter un peu de miel et le beurre manié (jusqu'à la consistance souhaité), rectifier l'assaisonnement (il est possible d'ajouter un peu de jus de veau comme sur la photo). Faire sauter les lardons ; Glacer quelques oignons grelots (cuire dans de l'eau à hauteur avec du sucre , du beurre, du sel)..

BROCHETTES D'AGNEAU MARINEES AUX HERBES FRAICHES

Ingrédients 4 personnes:
1 kg d'épaule d'agneau
2 oignons
2 tomates

Pour la marinade :
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
thym frais
romarin frais
laurier frais
sel, poivre

Préparation de la recette :

Détailler l'épaule d'agneau en gros morceaux de taille égale, puis préparer la marinade. Dans un saladier, verser l'huile d'olive puis laver les herbes fraîches. Les ciseler et les jeter dans l'huile avec le sel et le poivre.
Mettre la viande à mariner dans le saladier durant 2 h en la remuant régulièrement pour qu'elle soit imbibée de façon homogène. Pendant ce temps, peler et découper les oignons en quartiers, puis les nettoyer et mettre les poivrons à blanchir 5 min dans l'eau bouillante. Découper ensuite les poivrons en lamelles et les tomates en quartiers.

Enfiler les ingrédients sur les pics à brochette en alternant 1 morceau de viande avec 1 morceau d'oignon, un de tomate. Les mettre à griller sur le barbecue bien chaud et laisser cuire de 10 à 20 min selon la cuisson désirée. Servir avec un coulis de tomate et accompagner de papillotes de pommes de terre ou de riz.

SALMIS DE PINTADE

Ingrédients pour 8 personnes:

2 pintades
Beurre

Sel poivre
Cognac

***Sauce salmis** :*
2 carottes
2 oignons
1 échalote
Beurre
Cognac
150ml de vin blanc
1 bouquet garni corsé en thym
2 gousses d'ail
1 cuillère de concentrée de tomate

***Beurre manié** :*
20g de farine
20g de beurre

Préparation:

Étirer les pintades, flamber pour enlever les plumes restantes. Saler et poivrer à l'intérieur. Enduire de beurre et placer dans une plaque de four.
Rôtir à 180°C pendant ½ heure. Elles doivent rester un peu rosées.
Découper les pintades en 4, les placer dans une russe et flamber au Cognac. Cuire à la dernière minute 15 à 20 minutes.

***Confectionner la sauce salmis** :*

Concasser les carcasses, couper les oignons, carottes et échalote en mirepoix.
Faire revenir les carcasses dans le beurre, bien caraméliser sans bruler. Ajouter la garniture aromatique, suer. Flamber au Cognac. Déglacer au vin blanc, réduire pour enlever l'acidité. Mouiller à l'eau, bien décoller les sucs au fond de la casserole à l'aide d'un pinceau. Ajouter le bouquet garni, l'ail non épluché et écrasé avec la paume de la main, le concentré de tomate. Cuire ½ heure.
Passer la sauce salmis au chinois. Mélanger le beurre pommade avec la farine, ajouter peu à peu à la sauce jusqu'à la consistance voulue (la sauce salmis peut être épaissie avec un peu de foie gras mélangé à la sauce au lieu du beurre manié).

BROCHETTES D'AIGUILLETTES DE CANARD AUX PRUNEAUX

Ingrédients (6 Personnes) :

12 aiguillettes de canard
24 tranches de magret de canard fumé
12 pruneaux dénoyautés
2 oignons doux
6 cuillères à soupe de miel de montagne
pics en bois

Préparation :

Découper les aiguillettes de canard en deux, ainsi que les pruneaux.
Couper les oignons en quartiers.
Enrouler chaque morceau de pruneau d'une 1/2 aiguillette et d'une tranche de magret fumé. Piquer sur les brochettes 4 pruneaux au canard intercalés avec des morceaux d'oignon. Faire dorer les brochettes 10 min à la poêle en sur toutes les faces, ou bien au four à 210°C (thermostat 7), ou encore sur le grill.
Réchauffer le miel avec un peu d'eau et en napper les brochette au moment de servir.
Accompagner de riz sauvage.

ROTI DE PORC CHAMPIGNONS & PETITS LARDONS

Ingrédients :

Pour 4 personnes : 1 rôti de porc d'1 kg - 2 oignons - 170 g de champignons de Paris - 1 barquette de lardons fumés - 800 g de pommes de terre (nouvelles de préférence) - sel, poivre - 4 cuillères à soupe de moutarde forte - huile d'olive - 30 cl de lait.

Préparation:

Préchauffer le four à Th 6 - 180°C. Enduire le rôti de porc de moutarde. Pelez et éplucher 2 gros oignons. Arrosez de lait le fond de votre plat allant au four. Déposez-y les copeaux d'oignons et placez votre rôti de porc au centre du plat.

Epluchez les pommes de terre que vous placerez autour du rôti, entières ou coupées en 4. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Faîtes revenir dans une casserole les champignons et les lardons.

Mettez votre plat au four (Th 6 - 180°C) pendant 50 mn. Au moment de retourner votre rôti, placer les champignons et les lardons autour du rôti et terminer la cuisson (20 mn environ).

FILET DE BŒUF EN CROÛTE

Ingrédients:

1 filet de bœuf de 1,2kg pâte feuilleté un rectangle de 30/27cm et une bande de 8/30cm 1 œuf
os à moelle 6 toasts de pain
fond : Parures de bœuf et os de veau 1 Oignon 1 carotte Thym 1/2 tête d'ail Eau
Sauce : Fond Madère 1 échalote + beurre 20g de beurre 20g de farine
Ratatouille : 2 aubergines 2 branches de céleri 1 grosse tomate 40g de pignon de pin 5cl de vinaigre balsamique Huile d'Olive Thym
1/4 de céleri rave
300g de haricots verts un blanc de poireaux pour les liens Beurre
Pour la décoration : 6 tomates cerise

Préparation:

Parer le filet et garder les parures pour le fond.
Faire revenir le filet sur feu vif et sur toutes ses faces.
Saler, poivrer et refroidir le filet au froid.

***Cuire le filet** (cette opération doit se faire juste avant l'envoi) :*
Poser le filet refroidi sur le plus grand rectangle de pâte feuilleté, dorer à l'œuf les bord et replier comme un papier cadeau en commençant par la longueur. Retourner le filet, dorer et poser la bande de feuilleté. Réaliser des motifs sur le dessus à l'aide d'un couteau d'office et dorer à nouveau.
Cuire immédiatement à 200°C pendant 30 minutes (descendre un peu la température à mi cuisson).

Confectionner le fond :

Tailler les carottes et les oignons en mirepoix.
Faire revenir vivement dans le beurre les parures et les os, ajouter les oignons et les carottes laisser caraméliser.
Ajouter l'eau à hauteur, bien décoller les sucs. Ajouter le reste de la garniture aromatique. Laisser cuire 30 minutes.

Réaliser la mini ratatouille :

Tailler les aubergines en petits cubes et émincer le céleri.
Monder épépiner et couper les tomates en petits cubes.
Faire revenir les légumes séparément à l'huile d'olive, assaisonner de thym, sel et poivre, mélanger l'ensemble et ajouter le vinaigre. Continuer la cuisson au four à 110°C.

Fagots de haricots :

Cuire le blanc de poireaux à l'eau.
Cuire les haricots à la vapeur ou à l'eau. Parer les extrémités et « ficeler » à l'aide du blanc de poireaux tailler en lien. Lustrer au beurre clarifié avant l'envoi.

Cuire les os à moelle :

Cuire très doucement les os à moelle dans un peu de bouillon de bœuf préservé du fond, pendant 30 minutes.
Enlever délicatement la moelle des os avec un couteau d'office et couper des rondelles de 0,5cm. Les poser sur les toast de pain coupés à l'emporte pièce, saler la moelle.

Réaliser la sauce :

Suer les échalotes au beurre, déglacer au Madère, réduire légèrement. Ajouter le fond chinoisé et réduit.
Mélanger 20g de beurre et de farine ensemble et ajouter peu à peu à la sauce selon la consistance voulue. Assaisonner.

Confectionner les chips de céleri :

Peler le céleri, couper de fines lanières de 1 à 2mm à la mandoline, frire quelques instants à 170°C.
Dresser le rôti entier ou découpé et les légumes autour.

BOULETTES DE VIANDE

Ingrédients:

750 g de viande haché - 1/2 veau, 1/2 porc
250 g de mie de pain
3 jaunes d'œuf
2 verres de lait
1 grand oignon, finement haché
1/2 bouquet de persil haché
Sel et poivre
Un peu de noix muscade
Un peu de sauce worcester
Farine
Pour la sauce:
5 gousses d'ail entiers
1 grand oignon finement haché
1 boîte de purée de tomates
250g de champignons de Paris coupés
1,5 c à s de farine
poivre à volonté

Préparation:

Les boulettes :

Mettre le pain dans le lait chaud, des qu'il est ramolli le sortir et le mettre dans un

grand saladier, rajouter la viande, les jaunes d'œuf, oignon, persil, sel, poivre et un peu de noix muscade râpée et un peu de sauce worcester.
Faire des boulettes de taille moyenne et les aplatir LEGEREMENT en haut et en bas, roulez les dans la farine.
Faire chauffer 3-4 cuillères d'huile d'olive, les dorer dedans - pas trop pour qu'elles restent entières et les sortir et mettre de côté.

La sauce :

Dans la même poêle (sans la nettoyer!) faire frire l'ail, oignons (evtl. rajouter de l'huile)
Dans une autre poêle frire les champignons aspergés d'un peu de citron (pour qu'ils ne deviennent noirs), rajouter les tomates, eau (environ 2 dl).
Faire bouillir le tout, rajouter la farine pour faire une sauce, bien mélanger, rajouter 1 verre de vin de Madeira.
Faire cuire à feu doux encore un peu et rajouter les boulettes durant quelques minutes.

BROCHETTES DE BŒUF EPICÉES

Ingrédients:

600 g de noix de basse côte, en cubes de 2 cm
1 poivron rouge
1 oignon rouge
5 piments verts corne de bœuf
Pour la marinade :

1 citron vert
1 petit piment rouge
1 cuill.à soupe de harissa
3 cuill. à soupe d'huile d'argan
1 cuill.à café de miel
1 cuill.à café de ras-el-hanout
Sel et poivre du moulin

Préparez la marinade : pressez le citron vert. Otez les graines du piment et hachez-les. Faites chauffer le miel, ajoutez tous les ingrédients, mélangez, laissez refroidir, salez et poivrez.
Versez la marinade sur les cubes de viande et laissez mariner au frais pendant au moins 24 h
Peu avant la cuisson, rincez le poivron et les piments verts. Retirez les pédoncules et les graines puis taillez la pulpe en carrés de 2 cm. Pelez l'oignon, détachez les feuilles et taillez-les également en carrés de 2 cm
Egouttez la viande. Répartissez-la sur les brochettes en alternant avec les carrés de poivron, d'oignon et de piment.
Chauffez la plancha. Réglez sur feu moyen. Déposez les brochettes et faites-les cuire 1 min sur chacun des 4 côtés.

FILET MIGNON EN CROUTE

Ingrédients pour 6 personnes:

2 filets mignon de porc
2 pâte feuilletée (en rouleau)
4 tranches de jambon
200 g de gruyère râpé
2 gros oignons
2 jaunes d'œuf

Préparation :
Emincer les oignons et les faire revenir dans une sauteuse avec du beurre. Les retirer, et faire revenir la viande de chaque côté, laisser cuire 10 mn à feu doux et ajouter les oignons pendant 5 mn. Saler, poivrer. Réserver.
Dérouler les pâtes feuilletées. Déposer sur chaque pâte deux tranches de jambon et 100 g de gruyère. Saler et poivrer.
Y déposer un filet dans chaque pâte, ainsi que sa sauce aux oignons. Replier la pâte autour de la viande et fermer à l'aide du jaune d'œuf et d'un pinceau.
Cuire 45 mn sur 200°C.

BOULETTES DE VIANDE A LA TOMATE

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g de viande hachée (porc, veau ou bœuf)
4 tomates
1 gros oignon
2 gousse d'ail
8 feuilles de basilic
quelques brins de persil
1 œuf
10 cl de lait
2 tranches de pain rassis
3 cs d'huile d'olive
2 cs de farine
1 morceau de sucre
Sel, poivre

Préparation :

Ébouillanter les tomates 10 min, puis les passer sous l'eau froide et enfin les couper en morceau. Peler l'ail et l'écraser. Éplucher l'échalote et l'oignon et les émincer. Dans un faitout faire revenir à feu vif l'échalote puis ajouter les tomates, une gousse d'ail, les morceaux de sucre, 2 cs à soupe d'eau et laisser mijoter 15 min sur feu doux. Ciseler le basilic et l'ajouter dans la casserole ainsi que l'huile, le sel et le poivre. Éplucher et hacher la deuxième gousse d'ail avec le persil. Faire tremper le pain dans le lait, puis bien le presser et le mélanger dans un saladier avec la viande, l'œuf, le sel, le poivre, l'ail et le persil. Façonner des boulettes avec la viande hachée les rouler dans la farine ou la chapelure et les poêler dans l'huile

---

PAIN DE VIANDE

Ingrédients pour 8 personnes:

680 g de viande hâchée de boeuf (1,5 livres)
1 œuf
1 oignon
235 ml de lait (1 cup)
100 g de chapelure (1 cup)
25 g de cassonade
30 ml de moutarde (2 cuillères à soupe)
80 ml de ketchup (1/3 de cup)
Sel et poivre
1 cuillère à soupe de sauce worcestershire (1 cuillère à soupe)
Huile d'olive

Préparation:

Préchauffer le four à 175 degrés C (350 °F)
Faire dorer l'oignon coupé dans de l'huile d'olive dans une poêle
Mélanger le bœuf, la chapelure, l'oignon, l'œuf et le lait
Assaisonner avec du sel, du poivre, et la sauce worcestershire
Faire un pain avec ce mélange de viande
Le mettre dans un moule à quatre quart
Dans un bol, mélanger le ketchup, la moutarde et la cassonade
Répartir ce mélange sur le pain de viande
Faire cuire pendant une heure
Si votre pain de viande a rendu du jus, le vider avant de servir

---

BOEUF A LA PROVENCALE

Ingrédients pour 2 personnes:

200 g de viande de bœuf,
200 g de champignons,
200 g de poivron vert,
200 g de tomates pelées,
2 c. à soupe d'huile d'olive,
1 poignée d'olives noires dénoyautées,
2 oignons,
1 gousse d'ail,
6 branches de persil,
sel,
poivre

Préparation:

Laver les poivrons et les champignons.
Hacher finement les poivrons, les champignons, les oignons et la gousse d'ail.

Réserver le tout. Broyer grossièrement les tomates. Réserver.

Hacher finement le persil. Dans une marmite, chauffer l'huile d'olive. Faire revenir la viande de bœuf dans l'huile chaude. Laisser dorer.
Rajouter les oignons, les tomates, les poivrons et les champignons.

Rajouter ensuite les olives et la gousse d'ail. Assaisonner avec le poivre et le sel. Laisser cuire pendant environ 50 minutes et rajouter un peu d'eau si nécessaire. Parsemer de persil.

RAGOUT DE BŒUF BRAISE AU CITRON ET AUX HERBES

Ingrédients pour 8 personnes:

1,3 à 1,5 kg de mandrin (épaule) sur les morceaux désossés de viande bovine (bras jambe, à l'épaule ou lame)
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 tasses de carottes
450 gr de petites pommes de terre à peau rouge, coupées en deux
1 oignon moyen, coupé en 6 morceaux en forme de coin
2 c. à soupe de fécule de maïs (Maïzena) dissous dans 2 c. à soupe d'eau
1 / 2 c. à café de basilic séché

Assaisonnement:
2 c. à café de poivre au citron (poivre de Sichuan)
2 gousses d'ail, hachées
1 c. à café de basilic séché

Préparation:

Mélanger les assaisonnements et les répartir en les répartissant sur la viande
Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen, faire dorer la viande
Ajouter 1 tasse d'eau et laisser mijoter. Réduire le feu, couvrir hermétiquement la casserole et laisser mijoter pendant 2 heures
Ajouter les légumes, fermer et laisser mijoter doucement, de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande bovine et les légumes soient tendres lorsque vous insérez une fourchette. Retirer le bifteck et les légumes. Retirer la graisse du liquide de cuisson
Incorporer le mélange de fécule et 1 / 2 c. à café de basilic dans le bouillon, cuire en remuant pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange devienne épais et mousseux.
Découper la viande, assaisonner avec le sel
Servir avec des légumes et la sauce.

EMINCE DE BŒUF A LA SAUCE D'HUITRE

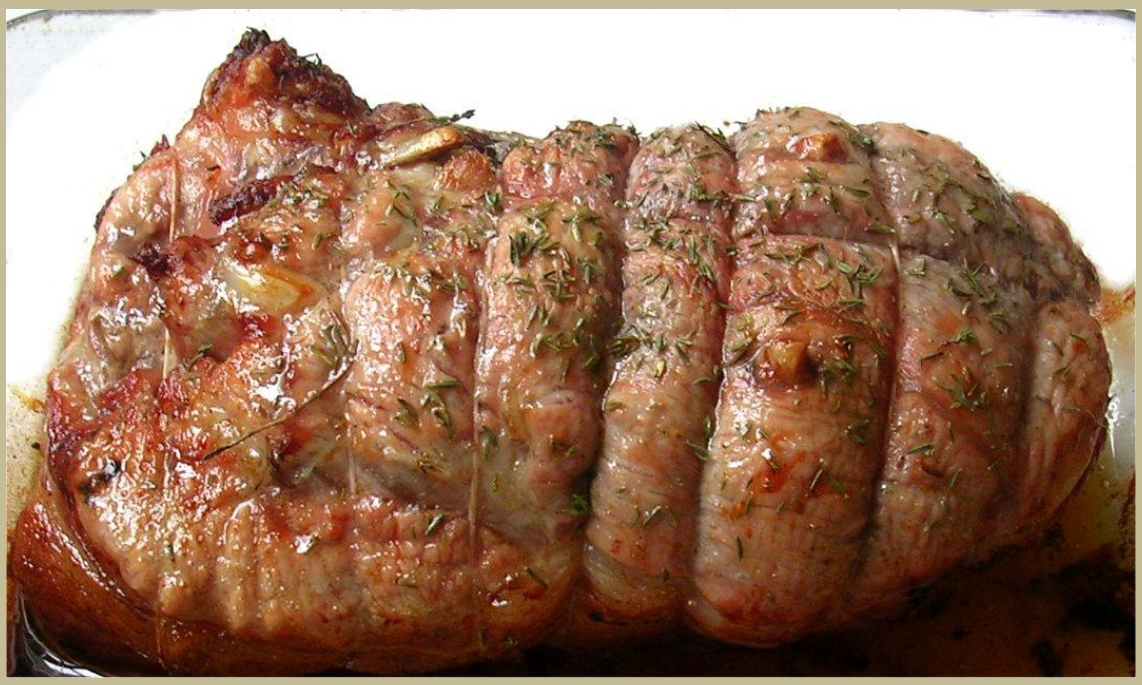
Ingrédients pour 2 personnes:

300 gr de steak ou bavette de bœuf
100 ml de sauce d'huîtres
3 tiges d'oignons nouveaux
3 gousses d'ail hachées
1 c. à soupe d'huile (au goût neutre)

Préparation:

Détaillez la viande en lamelles. Hachez finement l'ail et émincez les oignons. Dans un wok ou une sauteuse, faites revenir quelques minutes à feu vif dans l'huile les oignons émincés et l'ail. Lorsque les oignons paraissent fondant, sortez les du feu et réservez dans une assiette.
Faites alors revenir dans le wok les lamelles de bœuf, juste quelques instants la viande doit rester saignante puis rajoutez oignons et ail et versez la sauce. Baissez le feu et laissez mijoter 5 min.
Servez avec du riz vapeur ou des nouilles sautées.

ROTI DE VEAU



Ingrédients :

Un beau rôti de Veau (1kg)
Ail
Sel, Poivre
Huile
Thym

Préparation :

Mettre le rôti sur un plat allant au four.
Piquer quelques éléments de gousse d'ail dans la chair.
Ajouter quelques filets d'huile sur le dessus.
Parsemer un peu de thym séché sur la viande.

Cuisson :
Mettre dans un four chaud (200°, niveau 7) et laisser cuire pendant une heure.
L'arroser avec le jus après 40 minutes et remettre au four.
A la fin de cuisson, saler et poivrer.
Couper en tranches fines et servir avec les légumes.

BROCHETTES DE BOEUF HACHÉ À LA MENTHE

Ingrédients (pour 4 personnes):

2 steaks hachés L'Absolu Oméga 3 Label rouge Valtero
1 oeuf
20 g d'oignons grelots
½ gousse d'ail
6 feuilles de menthe
4 feuilles de Coriandre
½ cuillère à café de cumin
½ cuillère à café de 4 épices
1 pincée de piment d'Espelette
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

le jus d'un demi-citron
quelques feuilles de salade

Préparation

Hachez les oignons, l'ail, la coriandre et les feuilles de menthe. Ajoutez les steaks hachés, le cumin, les 4 épices et la pointe de piment. Malaxez avec les doigts, ajoutez l'œuf légèrement battu et malaxez à nouveau. Formez entre la paume de vos mains des boudins de viande hachée et piquez-les dans le sens de la longueur sur des brochettes préalablement trempées dans l'eau. Aplatissez légèrement la viande.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif. Déposez-y les brochettes et faites cuire chaque face environ 5 minutes.

Servez arrosé de jus de citron sur des feuilles de salade verte.

BOULETS A LA LIEGEOISE

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g de haché porc-bœuf
1/2 échalote hachée
100 g de pain imbibé de lait
sel, poivre et muscade
1 c à s de persil haché
1 oeuf entier

50 g de beurre
1 c à s de sucre fin
2 c à s de vinaigre
200 g d'oignon émincé
thym, laurier et marjolaine
2 c à c de Sirop de Liège
40 raisins secs

Préparation:

Mélanger le haché avec l'échalote, le pain, le persil, l'œuf, le sel, le poivre et la muscade et former 8 boulettes.
Faire chauffer le beurre et colorer les boulettes sur chaque côté, les sortir et les placer sur une assiette. Déglacer avec le vinaigre et le sucre, laisser évaporer la moitié et ajouter les oignons, le thym, le laurier et la marjolaine.
Placer les boulettes sur le lit d'oignons et mouiller d'eau à mi-hauteur. Laisser frémir 20 minutes à couvert.
Retirer les boulettes sur l'assiette avec la moitié des oignons, mixer la sauce et la passer au chinois. Ajouter le Sirop de Liège et les raisins secs, rectifier l'assaisonnement et remettre les boulettes dans la sauce, réchauffer avant de servir.

ROTI DE BŒUF AVEC SAUCE A LA DIABLE

Ingrédients pour 6 personnes :

1,5 kg de bœuf dans la ronde
sel et poivre du moulin
3 c. à soupe de margarine
Sauce à la diable :
25 g d'échalotes
175 ml de vin rouge

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
250 ml de consommé
2 c. à soupe de gelée de groseilles
2 c. à café de moutarde française
2 c. à café de sauce raifort
1 c. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre du moulin

Préparation :

Chauffez le four à 190 °C, thermostat 5. Pesez la viande et calculez le temps de cuisson. . Mettez le gras dans la lèchefrite et placez au four. Frottez le gras de la viande avec du sel et toutes les surfaces avec du poivre. Retirez la lèchefrite du four. Mettez-y un gril et placez le morceau de viande. Arrosez bien. Remettez la lèchefrite au four et rôtissez 1 heure et 35 minutes. Arrosez le bœuf toutes les demi-heures. Hachez les échalotes et mélangez les ingrédients de la sauce. À la fin de la cuisson, vous pouvez vérifier la cuisson en piquant la viande avec une broche. Percez la viande sur le côté jusqu'au milieu du rôti. Si les jus sont roses, la cuisson est terminée. S'ils sont d'un rouge vif, arrosez et replacez au four pour quelques minutes encore.

Dressez le bœuf sur un plat de service chaud et mettez au réchaud pour laisser reposer la viande. Enlevez l'excès de gras jusqu'à ce que les jus de viande commencent à se mêler au gras. Dégraissez le reste avec une cuiller.
Ajoutez les échalotes et faites cuire à feu modéré jusqu'à ce qu'elles ramollissent en tournant occasionnellement avec une cuiller en bois. Ajoutez le vin rouge et le vinaigre de vin et faites bouillir 10 minutes jusqu'à ce qu'il ne reste que 50 ml de liquide.

Ajoutez le consommé et la gelée de groseilles et continuez à faire bouillir lentement. Remuez avec une cuiller en bois pour faire dissoudre la gelée. Ajoutez la moutarde, le raifort et la sauce Worcestershire. Goûtez et assaisonnez. Coulez la sauce dans une saucière et servez avec la viande. La viande peut aussi être dépecée dans la cuisine et les tranches sont alors arrosées de sauce.

POULET ROTI

Ingrédients pour 6 personnes:

1 poulet fermier
Huile d'olive
Romarin
Thym
4 Gousses d'ail
Sel et poivre

Préparation:

Préchauffez le four à 200°C.

Préparez le poulet et Mettez une branche de romarin et quelques branches de thym dans le poulet. Emincez les gousses d'ail.

Mettez-le dans un plat à four. Aspergez le poulet d'huile d'olive, salez et poivrez.

Versez un demi verre d'eau dans le plat. Ajoutez les gousses d'ail émincées.

Enfournez et laissez cuire 50 min et arrosez régulièrement, tout au long de la cuisson.

Pour une peau croustillante, vous pouvez recouvrir votre poulet de curcuma.

ROTI DE MAGRET DE CANARD

Ingrédients pour 6 personnes:

2 beaux magrets de canard
5 racines de gingembre frais sel poivre

Préparation:

Saupoudrer les magret côté chair de sel et de poivre en grains moulu.
Eplucher les racines de gingembre les émincer en fines lamelles puis en disposer la moitié sur l'un des magrets.
Utiliser l'autre magret pour recouvrir le premier et ficeler le tout.
Dans un plat disposer une feuille de papier aluminium remontant d'environ 7 cm sur les bords. Installer le rôti préalablement salé et poivré près de la plaque gril. Disposer autour le reste du gingembre. Cuire chaque côté a four chaud pendant environ trente minutes. Retourner le rôti dès que le côté peau est caramélisé.
Au sortir du four découper le rôti en lamelles fines et le servir de préférence accompagné d'un riz indien.

MAGRET DE CANARD ROTI A L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes:

2 magrets de canard
Le jus de 3 oranges
2 cuillères à soupe de miel

5 cL de vinaigre
10 cL de bouillon de veau
1 cuillères à soupe de zeste d'orange
20 grammes de beurre

Préparation:

Verser le miel dans casserole et le faire caraméliser.
Déglacer avec le vinaigre et ajouter le jus d'orange et le bouillon.
Laisser réduire sur feu doux et ajouter les zestes et le beurre.
Réserver au chaud.
Pendant ce temps, faire cuire les magrets coté peau dans une poêle pendant 4 minutes.
Enfourner à 180° et terminer la cuisson pendant 8 minutes pour une cuisson rosée.
Détailler les magrets en aiguillettes, les napper de la sauce et servez immédiatement.
Possibilité de décorer avec des suprêmes d'oranges.

MAGRETS DE CANARD AUX TROIS FRUITS

Ingrédients pour 4 personnes:

2 magrets de canard
1 grappe de raisin blanc
2 pommes
1 échalote

8 brins de ciboulette
80 g de beurre
8 cerneaux de noix
1 c. à soupe de sucre roux
sel, poivre

Préparation:

Quadrillez de fines entailles la peau des magrets. Posez-les, côté peau, dans une poêle. Sur un feu doux, laissez fondre la graisse et jetez-la au fur et à mesure dans l'évier. Lorsque la peau est fine et dorée, faites rôtir l'autre face des magrets, sur feu vif, 3 à 4 min. Réservez les magrets entre deux assiettes chaudes.
Pelez les pommes, découpez-les en tranches épaisses, saupoudrez-les de sucre. Faites-les dorer à la poêle dans 40 g de beurre.
Égrenez le raisin, fendez en 2 les gros grains. Pelez et hachez l'échalote, concassez les cerneaux de noix. Faites-les sauter dans le beurre restant. Ajoutez les raisins, juste pour les chauffer, salez et poivrez.
Servez les magrets coupés en grosses tranches avec les fruits et leur jus. Parsemez de ciboulette ciselée.

MAGRETS DE CANARD A L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes:

4 petits magrets
2 oranges
le jus de 2 oranges
1 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de vinaigre de vin
20 cl de fond de volaille
2 c. à soupe de Grand-Marnier
1 c. à café de fécule
sel, poivre du moulin.

Préparation:

Lavez les oranges, prélevez les zestes et taillez-les en fine julienne. Ébouillantez-les 2 min, rafraîchissez-les et égouttez-les. Pelez ces oranges à vif et prélevez les quartiers. Mettez le sucre et le vinaigre dans une casserole et faites cuire à feu doux pour obtenir un caramel blond foncé. Ajoutez le fond de volaille, le jus d'orange et les zestes. Salez, poivrez et laissez cuire 20 min à feu doux

Quadrillez au couteau le côté peau des magrets et assaisonnez-les sel, poivre. Faites chauffer une cocotte ou une grande poêle. Mettez-y les magrets à cuire côté peau 2 min à feu vif et ensuite 3 min à feu doux. Retournez-les et faites-les cuire 3 min côté chair (cuisson rosée), puis placez-les sous une feuille d'aluminium.
Mélangez dans une coupelle le Grand-Marnier et la fécule. Versez en remuant cette préparation dans la sauce. Ajoutez-les quartiers d'oranges et laissez-frémir 5 min. Coupez en tranches les magrets, dressez-les sur assiette et nappez-les légèrement de sauce. Servez de suite avec le restant de sauce à part.

ROTI DE PORC AU DEUX POMMES

Ingrédients *:*

1 rôti de porc d'environ 500 g
4 cuillerées à café de Fond pour Rôtis MAGGI
6 pommes de terre
2 pommes Golden
150 ml d' eau
150 ml de cidre
1 oignon
1 cuillerée à soupe de persil ciselé
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation

Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C). Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en fines rondelles. Lavez et coupez les pommes en 6 quartiers. Retirez les pépins. Pelez et émincez l'oignon.
Dans un plat à gratin, déposez le rôti, ajoutez autour les pommes de terre et les quartiers de pommes. Parsemez dessus l'oignon.
Délayez le Fond pour Rôtis dans l'eau et le cidre et versez sur le plat. Salez et poivrez. Faites cuire dans votre four environ 50 minutes en arrosant régulièrement. 5 minutes avant la fin de la cuisson, parsemez le persil ciselé sur l'ensemble du plat.

CARRE D'AGNEAU GALLOIS DE PRE SALE ROTI, JUS AU MIEL A LA MENTHE

Ingrédients:

2 carrés d'agneau gallois de pré salé
à 8 côtes
2 bottes de menthe
4 cuillères à soupe de miel d'acacia
10 cl d'huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel
Poivre
Préparation:

La marinade :
Effeuillez une botte de menthe et hachez finement
Hachez finement l'ail
Mélangez la menthe et l'ail avec l'huile d'olive
Versez ce mélange sur les carrés d'agneau
Réservez au frigo pendant 6 heures

Les cuissons :
Dans une poêle, faites colorer les carrés d'agneau
Dans un four préchauffé à 180°c, cuisez pendant 20 minutes
Laissez reposer 5 minutes avant de servir
Le jus au miel :
Ajoutez le miel au jus de cuisson et un peu d'eau
Laissez réduire
Enfin, ajoutez la botte de menthe finement hachée

GIGOT D'AGNEAU AU FOUR

Ingredients
1 gigot d'agneau de 2 kilos pour moi (pas trop grand)
6 a 7 gousses d'ail
quelques épluches de romarin
huile d'olive
beurre
sel, poivre et coriandre.
eau

Préparation:

Préchauffez le four à 220°C.
Dans un plat allant au four, déposez votre gigot. Faites de petites incisions dans le gigot.
insérez dedans l'ail coupé sur deux, vous pouvez diminuez la quantité si vous n'aimez pas trop l'ail, en tout cas c'est juste pour la saveur, car a la fin de cuisson l'ail va être tellement fondu, que vous n'allez pas le sentir.
ajoutez par dessus le romarin, et les morceaux de beurres dans ces petites incisions.
salez et poivrez et ajoutez la coriandre en poudre.
arrosez d'un filet d'huile d'olive.
ajoutez 1 demi verre d'eau et mettre au four.
placez un plateau au dernier étage du four, et mettez dedans un peu d'eau, pour avoir un four humide.
Enfournez le gigot. Au bout de 15 minutes de cuisson, baissez la température à 180°C et laissez cuire 3 heures. (pas obligatoire car ca dépend de votre four)
chaque 15 minutes, tournez le gigot, et arrosez le du jus de cuisson, et ajoutez 1 demi verre si la sauce s'évapore
aussi le plateau en bs avec l'eau, ne le laissez pas sécher, ajoutez de l'eau au fur et a mesure.
si votre gigot commence a prendre de la couleur, vous pouvez le couvrir d'une feuille d'aluminium les dernières 30 minutes de cuisson.

RECETTE CARRÉ D'AGNEAU SAUCE AUX CHAMPIGNONS SAUVAGES

Ingrédients:

Marinade :
3 c. à table huile d'olive
1 c. à table vinaigre balsamique
1 c. à table miel
1 c. à thé moutarde de Dijon
Sel et poivre

Sauce :
1 tasse champignons sauvages séchés
1 tasse fond de veau
1/2 tasse crème 35%
1/4 tasse vin rouge
2 échalotes françaises
4 gousses d'ail
1 carré d'agneau (8 morceaux)

Préparation:

Préparer la marinade en mélangeant ensemble tous les ingrédients. Verser dans un sac en plastique réformable.
Mettre le carré d'agneau en entier à l'intérieur, enlever l'air, refermer et masser pour bien enrober la marinade sur la viande. Mettre au réfrigérateur au moins 3 heures.
Sortir du réfrigérateur et éponger le surplus de marinade. Saler et poivrer la viande.
Saisir le carré dans une poêle allant au four, environ 3 à 5 minutes. Y ajouter les échalotes coupées en deux ainsi que l'ail en tranches et mettre au four à 350 °F pour 25 minutes.
Pendant ce temps, réhydrater les champignons en versant 1 tasse d'eau bouillante pour la tasse de champignons.

Sortir du four et laisser reposer la viande dans du papier d'aluminium fermé pour environ 25 minutes pour permettre au jus de se redistribuer dans la viande.
Pendant ce temps, préparer la sauce. Égoutter les champignons et garder le jus.
Remettre la poêle sur le feu vif, sauter les champignons environ 2-3 minutes et déglacer avec le vin rouge. Laisser réduire de moitié.
Ajouter le fond de veau, le liquide de champignons et la crème. Laisser le temps à la sauce de réduire encore de moitié, les saveurs s'intensifieront.
Déballer le carré et couper entre les os. Servir entre 3-4 morceaux par personne.

ROULE D'AGNEAU AUX FEUILLES DE BLETTES ET CHAMPIGNONS

Ingrédients :

1 épaule d'agneau de 1,4 kg environ
200 g de champignons
200 g de feuilles de blette
20 g de beurre,
Thym, laurier
Romarin, huile d'arachide
2 oignons hachées

Préparation :

Rincer et ébouillanter les feuilles de blettes puis les égoutter.
Faire revenir les oignons hachés dans le beurre, ajouter les champignons et en fin de cuisson les blettes.
Saler et poivrer. Désosser entièrement l'épaule d'agneau. La disposer à plat,

l'assaisonner puis la parsemer de la préparation champignons et blettes.
Rouler et ficeler l'épaule. Colorer l'épaule dans une huile bien chaude puis enfourner 30 à 35 minutes à 210°c (th.7).
Servir avec des légumes cuits à la vapeur. Accompagner d'un gratin de légumes, carottes et pommes de terre, ou d'une purée.

STEAK D'AGNEAU ET SA POELEE FORESTIERE

Ingrédients:

1 steak d'agneau
150 g de champignons de Paris
Des pommes de terre Charlotte cuites en robe des champs et épluchées
Sel et poivre du moulin
2 gousses d'ails
Huile et Beurre
1 c. à s. de mélange d'herbes séchées

Préparation:

Détailler les champignons en lamelles. Les faire cuire dans une poêle avec 20g de beurre, saler et poivrer, réserver.
Dans une grande poêle, déposer un filet d'huile et 20g de beurre, y faire dorer tout doucement les pommes de terre coupées en rondelle et l'ails, saler et poivrer.

Lorsqu'elles sont dorées, ajouter les champignons et 1/2 c. à s. du mélange d'herbes séchées, continuer de cuire sur feu doux 5 mn.
Parallèlement, lorsque vous avez ajouté les champignons, commencer la cuisson du steak.
Chauffer un filet d'huile dans une poêle, lorsqu'il est bien chaud déposer le steak, assaisonner de sel et de poivre. Cuire 3 à 4 minutes selon l'épaisseur (comme vous feriez avec un steak de bœuf, l'agneau doit rester rosé), retourner et poursuivre la cuisson. 20 secondes avant de sortir le steak de la poêle, ajouter la 1/2 c. à s. de mélange restant. Saupoudrer de persil plat et servir sans attendre.