



Carrés de bouquetin des Alpes valaisannes poêlés aux herbes, jus corsé à l'huile d'olive vierge

pour 4 personnes
Préparation: 25 min
Cuisson: 10 min + le temps de repos

Ingrédients:

- ◆ 4 carrés, 3 côtes de 220 g pièce, parées à vif

Pour poêler:

- ◆ 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou 80g de beurre clarifié
- ◆ 100 g de beurre en petits cubes
- ◆ 80 g d'ail blanc en chemise
- ◆ 40 brindilles de thym
- ◆ 10 brins de sarriette
- ◆ 2 petites branches de romarin
- ◆ 5 feuilles de sauge
- ◆ 2 petites feuilles de laurier, émincées
- ◆ 100 g d'échalotes grises, fendues en deux
- ◆ 10 baies de genièvre, concassées
- ◆ 1 cuillère à café de poivre noir, concassé
- ◆ fleur de sel de l'île d'Oléron, q.s.p
- ◆ 1 bon mélange d'épices à gibier, q.s.p

Finition:

- ◆ 3 cuillères à soupe d'échalotes confites au thym (réalisées au préalable) et réduire de moitié.

Cuisson:

- ◆ 8 à 11 min selon la grosseur • 40° à cœur + 10 min de repos

Préparation:

- ◆ Chauffer à blanc un sautoir en cuivre, ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide (ou du beurre clarifié). Pendant ce temps, assaisonner les carrés - préalablement parés à vif - de poivre concassé, d'une prise de mélange d'épices et de fleur de sel. Colorer vivement dans la matière grasse fumante et retourner régulièrement afin d'obtenir une coloration uniforme. Avant tout, prendre soin de ne pas ferrer la viande.
- ◆ Si nécessaire, changer la matière grasse, ajouter les herbes aromatiques, les baies de genévrier concassées, les échalotes grises et les cubes de beurre.
- ◆ Arroser autant de fois que nécessaire jusqu'à la cuisson souhaitée. Important: tourner régulièrement les carrés dans le beurre aromatisé.
- ◆ Une fois la température à cœur obtenue, disposer les carrés sur une grille, les couvrir et laisser reposer 7 à 8 min.
- ◆ *Petite astuce: badigeonner les carrés à la moutarde à l'ancienne, si ceux-ci sortent du congélateur, afin d'enlever les faux goûts.*

- ◆ Avant de servir, chauffer les carrés rapidement dans un four chaud ou les passer sous une salamandre. Au dernier moment, répartir en surface deux bonnes cuillerées d'échalotes confites au thym et quelques prises de fleur de sel.
- ◆ Si l'on veut réaliser le jus dans le sautoir, veiller à ne pas brûler la garniture aromatique pendant la cuisson des carrés et renforcer le goût en ajoutant des petites parures de gibier, autour des carrés en cuisson. Le procédé le plus efficace consiste à dégraisser le sautoir, déglacer avec un petit verre de porto rouge et la même quantité de vin rouge, réduire à sec et mouiller avec 3 dl de bon fond de gibier. Cuire 7 à 8 min, passer à l'étamine, rectifier l'assaisonnement et ajouter 3 cuillères de très bonne huile d'olive. Si l'on souhaite le jus un peu plus sirupeux, ne pas hésiter à le lier à la fécule de pomme de terre.

Garnitures:

- ◆ Servir un mélange de fruits et de légumes de saison: châtaignes, raisins, airelles, chou rouge, chou vert, céleri rave, mélange de racines d'automne etc...

