



RECETTES POUR CUISINER LA VIANDE DE BISON

Page 1

Tournedos ou filets de bison - 4 personnes

4 tranches de filet de bison de 200 g

Sortez votre viande 30 minutes avant la cuisson. Faites chauffer votre four à 150°C. Assaisonnez vos viandes de sel et poivre de chaque côté. Faites chauffer une grande poêle sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude et pas avant mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autre et déposez vos filets de bison. L'idée ici c'est qu'on va juste marquer (colorer) la viande et on terminera la cuisson au four. Faites donc colorer les viandes environ 1 à 2 minutes de chaque côté. Ensuite déposez vos filets dans un plat au four et faites cuire selon votre préférence. Je ne vous donne volontairement pas de temps de cuisson car tout dépend de la taille de vos filets, du temps qu'ils passent dans la poêle, de la puissance de votre four... N'oubliez pas que la viande de bison est pauvre en matière grasse, il n'y aura donc pas de gras (marbrure) qui viendra nourrir la viande donc éviter de faire trop cuire la viande. Si vous choisissez de faire votre viande à la poêle uniquement rajoutez un morceau de beurre en cours de cuisson pour arroser et nourrir la viande.

Pavé de bison poêlé, crème de céleri - 8 personnes

8 pavés de bison

100 g d'échalottes en morceaux

25 cl de crème liquide

25 cl de vin blanc

250 g de purée de céleri

Faire revenir les échalotes sans coloration, les déglacer au vin blanc et laisser réduire de moitié. Crémier puis ajouter la purée de céleri. Passer au chinois et réserver au chaud.

Cuire les pavés de bison à la poêle. ATTENTION, la viande de bison est une viande peu grasse et qui cuit donc plus rapidement.

Napper les pavés avec la crème de céleri et dresser en décorant d'une branche de persil plat.



RECETTES POUR CUISINER LA VIANDE DE BISON

Page 2

Bison braisé au Merlot - 4 personnes

1 kg de bison en dés

250 ml de merlot ou d'un autre vin rouge

2 échalotes, en dés grossiers

2 carottes, pelées et coupées en dés grossiers

1 branche de céleri, en dés grossiers

2 feuilles de laurier

1 brin de thym

1 l de bouillon de boeuf ou de veau

Préchauffer le four à 160 °C. Chauffer un chaudron à feu élevé. Fariner légèrement les cubes de bison.

Faire saisir les cubes de bison sur toutes leurs faces puis les égoutter à l'aide d'une passoire.

Faire sauter la carotte et l'échalote de 3 à 4 min dans le même chaudron. Ajouter le céleri et les herbes. Remettre le bison dans le chaudron.

Ajouter le vin rouge pour déglacer un peu, puis faire réduire. Ajouter le bouillon, juste assez pour couvrir la viande et mettre au four de 3 à 4 h.

Rôti de bison sauce madère - 4 personnes

1 rôti de bison de 800 g

3 c. à soupe d'eau

3 c. à soupe de porto

30 g de beurre

Pour la sauce :

40 g de beurre

50 g de carottes

1 oignon

2 échalote hachés

2 dl de madère

jus de cuisson du rôti

1 bouquet garni

Faites dorer le rôti dans une casserole avec 30 g de beurre, assaisonnez, mouillez avec 3 c. à soupe d'eau et 3 c. à soupe de madère. Il doit cuire environ 15 minutes.

D'autre part, préparez la sauce: faites revenir dans 40 g de beurre les carottes coupées en petits dés, 1 oignon et 2 échalote hachés; salez, poivrez, mouillez de 2 dl de madère et du jus de cuisson du rôti.

Ajoutez 1 bouquet garni et laissez réduire de moitié, réservez.

Ajoutez la sauce au rôti et servez bien chaud.



RECETTES POUR CUISINER LA VIANDE DE BISON

Page 3

Bourguignon de bison - 4 personnes

1 kg de viande de bison à cuisiner (collier, paleron ou jarret)

2 gros oignons

2 carottes

2 bouteilles de bourgogne rouge

1 gousse d'ail

250 g de petits champignons de couche

40 g de farine

40 g de beurre mou

20 g de chocolat

10 clous de girofle

thym, persil et laurier (3 branches de chaque)

1 c. à soupe d'huile de tournesol

sel, poivre

Détaillez la viande en gros morceaux. Dans une cocotte, faites fondre 20 g de beurre et ajoutez 1 c. à soupe d'huile. Lorsque le beurre frémit, ajoutez-y les morceaux de viande. Saisissez-les en les retournant plusieurs fois. Saupoudrez de 20 g de farine tout en mélangeant bien afin de lier le tout.

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez les oignons et piquez-les des clous de girofles.

Ajoutez les oignons et les carottes dans la cocotte. Poivrez et salez modérément. Enfin, ajoutez le vin.

Pelez et émincez la gousse d'ail. Assemblez le persil, le thym et le laurier puis, à l'aide de ficelle de cuisine, nouez-les ensemble. Coupez chaque extrémité de façon à obtenir un petit fagot. Ajoutez le bouquet garni au bœuf ainsi que la gousse d'ail. Portez le tout à ébullition pendant quelques minutes puis baissez à feu doux. Couvrez le bœuf avec du papier alu. Ajoutez un couvercle puis laissez mijoter tranquillement pendant 3 heures environ.

Pendant ce laps de temps, préparez le roux : mélangez les 20 g de beurre et de farine qu'il reste et placez ce mélange au frais. Une fois les 3 heures écoulées, enlevez le papier alu de la cocotte.

Séparez la sauce de la viande et de la garniture. Versez la sauce dans une casserole et portez-la à ébullition. Ajoutez le roux et mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse.

Enfin, ajoutez le chocolat. Mélangez puis remettez dans cette sauce la viande sans la garniture. Retirez le papier alu puis le bouquet garni. Mélangez délicatement.

Placez le bœuf bourguignon dans l'assiette et accompagnez-le de pommes vapeur ou de purée.