

Lieu Natal des Étoiles

# OSSO BUCCO

## de chevreuil des appalaches mijoté avec des petits lardons et une macédoine régionale

*Recette de Martin Gagné*

### LE CERF DE VIRGINIE (chevreuil)

Animal très répandu, on le retrouve du sud de la Baie d'Hudson jusqu'au nord de l'Amérique du Sud, ainsi qu'en Amérique centrale. Il fréquente les champs, les vergers et la forêt mixte. Le cerf se nourrit de feuilles, de plantes et d'arbustes, ainsi que de fruits et de champignons. La viande

de chevreuil est particulièrement maigre; elle apporte à votre organisme une importante quantité de protéines. Une viande à la fois nourrissante et peu calorique, mais pour moi c'est avant tout un aliment de fête. Vous auriez donc tort de vous priver de cette viande à la fois saine et savoureuse. ♦

**Catégorie :** Plat de résistance, recette facile**Préparation :** Plus de 40 minutes**Portions :** 4

#### QUANTITÉ INGRÉDIENTS

4	jarrets (osso bucco) de chevreuil
100 g	de lardons coupés en cubes
80 ml (1/3 tasse)	d'huile d'olive
300 ml (1/4 tasse)	de vin rouge
1,5 litre (6 tasses)	de fond brun de gibier

#### MACÉDOINE

2 tasses	de macédoine de légumes (courge Butternut, oignons, carottes, céleri)
----------	---

#### ÉLÉMENTS AROMATIQUES

1	tête d'ail
4	bales de genévrier
1	pincée de thym
1	pincée de romarin
	Sel et poivre

#### MÉTHODE

1. Dans une marmite épaisse munie d'un couvercle, chauffer l'huile et donner une belle coloration aux jarrets et aux lardons.
2. Enlever l'excédent de gras.
3. Ajouter ensuite le vin rouge et le fond brun non lié ainsi que tous les éléments aromatiques.
4. Commencer la cuisson sur le feu. Puis, fermer le couvercle hermétiquement et mettre la marmite au four à 200 °C (400 °F).
5. Les jarrets seront presque cuits après 40 minutes. Ajouter alors la macédoine de légumes et laisser mijoter 15 minutes supplémentaires.

*Bon appétit*