



Recette pour 4 personnes



Biche grillée à la plancha, asperges saisies et sauce vierge de tomates confites aux câpres



DIFFICULTÉ
facile

TEMPS TOTAL
45 min

TEMPS DE PRÉPARATION
30 min

LES USTENSILES

- ✓ l plancha,
- ✓ l plaque de four,
- ✓ l couteau,
- ✓ l planche à découper,
- ✓ l saladier,
- ✓ l casserole,
- ✓ l pince,
- ✓ l cuillère

LES INGRÉDIENTS

Tomates confites maison

300 g de tomates cerises
3 cl d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 branche de thym
2 g de sucre
2 g de sel fin
1 g de poivre du moulin

Sauce vierge de tomates confites

Tomates confites maison
25 g de câpres
30 g d'échalote
8 g de basilic frais
4 g de persil plat
4 cl d'huile d'olive
1 cl de vinaigre balsamique blanc ou
vinaigre de cidre
1 cl de jus de citron jaune
1 g de fleur de sel
Poivre du moulin

Biche à la plancha

360 g de filet ou de noix de biche
2 cl d'huile de tournesol
1 cl d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 branche de thym
3 g de fleur de sel
1 g de poivre du moulin

Asperges saisies

16 asperges vertes
2 cl d'huile d'olive
2 g de fleur de sel
1 g de poivre du moulin

Jus court

12 cl de jus de viande ou fond de veau réduit
1 cl de vinaigre balsamique
15 g de beurre froid
Poivre du moulin

PRÉPARATION

On est Food' Biche !

Tomates confites maison

- Couper les tomates cerises en deux
- Les disposer sur une plaque, côté coupé vers le haut
- Ajouter l'huile d'olive, l'ail écrasé, le thym, le sucre, le sel et le poivre
- Confire au four à 120 °C pendant environ 1 heure, jusqu'à obtenir des tomates légèrement séchées mais encore moelleuses
- Laisser refroidir

Sauce vierge de tomates confites aux câpres

- Concasser grossièrement les tomates confites maison
- Ajouter les câpres, l'échalote finement ciselée, le basilic et le persil plat
- Assaisonner avec l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron, la fleur de sel et le poivre
- Mélanger délicatement et réserver à température ambiante pour garder une sauce souple et parfumée

Biche à la plancha

- Parer la biche si besoin, puis la tailler en lamelles régulières
- Mélanger avec l'huile de tournesol, l'huile d'olive, l'ail légèrement écrasé, le thym et le poivre
- Chauffer fortement la plancha, puis saisir les lamelles de biche quelques secondes de chaque côté pour garder une cuisson rosée
- Saler à la fleur de sel en sortie de cuisson

Asperges saisies

- Retirer la base dure des asperges
- Les tailler en deux dans la longueur si elles sont épaisses
- Les enrober d'huile d'olive, de fleur de sel et de poivre. Les saisir à la plancha jusqu'à ce qu'elles soient légèrement marquées, encore vertes et croquantes

Jus court

- Réduire le jus de viande avec le vinaigre balsamique jusqu'à obtenir une texture nappante
- Hors du feu, ajouter le beurre froid en fouettant
- Poivrer légèrement

Dressage

- Disposer les asperges saisies dans l'assiette
- Ajouter les lamelles de biche grillées minute
- Déposer la sauce vierge de tomates confites aux câpres sur la viande et autour des asperges
- Ajouter quelques points de jus court
- Régalez-vous 😊



Fédération Nationale des Chasseurs

www.chasseurdefrance.com

Suivez-nous sur :





Recette pour 4 personnes



Filet de colvert snacké, petits pois à la française, menthe et jus réduit



LES INGRÉDIENTS

Filet de colvert

- 400 g de filets de colvert
- 2 cl d'huile de tournesol
- 20 g de beurre doux
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 3 g de fleur de sel
- 1 g de poivre du moulin

Petits pois à la française

- 350 g de petits pois écossés
- 80 g d'oignons nouveaux
- 80 g de sucrine ou cœur de laitue
- 30 g de beurre doux
- 8 cl de bouillon de volaille
- 6 g de menthe fraîche
- 2 g de sel fin
- 1 g de poivre du moulin

Jus réduit

- 15 cl de jus de volaille ou jus de viande
- 4 cl de vin rouge ou de porto rouge
- 15 g de beurre froid
- 1 branche de thym
- Poivre du moulin

DIFFICULTÉ
facile

TEMPS TOTAL
55 min

TEMPS DE PRÉPARATION
30 min

LES USTENSILES

- ✓ 1 poêle ou
- ✓ 1 plancha,
- ✓ 1 casserole,
- ✓ 1 couteau,
- ✓ 1 planche à découper,
- ✓ 1 passoire,
- ✓ 1 saladier,
- ✓ 1 pince,
- ✓ 1 cuillère

PRÉPARATION

On est Food' Colvert !

Filet de colverts

- Parer les filets de colvert si besoin, puis les assaisonner légèrement avec le poivre
- Garder la fleur de sel pour la fin de cuisson afin de préserver le moelleux de la chair
- Chauffer fortement une poêle ou une plancha avec l'huile de tournesol
- Snacker les filets de colvert côté peau, puis les retourner rapidement
- Ajouter le beurre, l'ail écrasé et le thym, puis arroser
- Garder une cuisson rosée pour éviter de dessécher le colvert
- Saler à la fleur de sel en sortie de cuisson et laisser reposer quelques minutes

Petits pois à la française

- Émincer les oignons nouveaux et tailler la sucrine en lanières
- Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les oignons nouveaux et les laisser suer sans coloration
- Ajouter les petits pois, la sucrine, le bouillon de volaille, le sel et le poivre
- Cuire doucement jusqu'à ce que les petits pois soient tendres mais encore bien verts
- Ajouter la menthe ciselée au dernier moment

Jus réduit

- Réduire le jus de volaille avec le vin rouge ou le porto et le thym jusqu'à obtenir une texture nappante
- Hors du feu, incorporer le beurre froid en fouettant pour donner de la brillance
- Poivrer légèrement

Dressage

- Déposer les petits pois à la française au fond de l'assiette
- Tailler les filets de colvert en deux ou en fines tranches selon leur taille, puis les disposer sur la garniture
- Ajouter un cordon de jus réduit autour
- Terminer avec quelques feuilles de menthe fraîche, un tour de poivre du moulin et une pointe de fleur de sel sur le colvert
- Servir aussitôt et régalez-vous 😊



Fédération Nationale des Chasseurs

www.chasseurdefrance.com

Suivez-nous sur :





Recette pour 4 personnes



Mini burger de cerf, sauce barbecue cerise, pickles d'oignon rouge



LES INGRÉDIENTS

Pickles d'oignon rouge

120 g d'oignon rouge
6 cl de vinaigre de cidre
6 cl d'eau
25 g de sucre
2 g de sel fin
1 g de poivre en grains

Sauce barbecue cerise

160 g de cerises dénoyautées
50 g d'oignon rouge
1 gousse d'ail
4 cl de vinaigre de cidre
30 g de miel
20 g de concentré de tomate
2 cl de sauce soja salée
2 g de paprika fumé
1 g de piment doux
1 cl d'huile de tournesol
Sel fin & Poivre du moulin

Steaks de cerf

360 g de cerf haché
30 g d'échalote
2 cl d'huile de tournesol
4 g de moutarde douce
3 g de sel fin
1 g de poivre du moulin

Montage

8 pains mini burger
40 g de jeunes pousses ou sucrine émincée
30 g de beurre doux
Pickles d'oignon rouge
Sauce barbecue cerise
Steaks de cerf

DIFFICULTÉ
facile

TEMPS TOTAL
85 min

TEMPS DE PRÉPARATION
35 min

LES USTENSILES

- ✓ 1 couteau,
- ✓ 1 planche à découper,
- ✓ 2 casseroles,
- ✓ 1 poêle ou 1 plancha,
- ✓ 2 saladiers,
- ✓ 1 spatule,
- ✓ 1 cuillère,
- ✓ 1 passoire

PRÉPARATION

On est Food' Cerf !

Pickles d'oignon rouge

- Émincer finement l'oignon rouge
- Porter à frémissement le vinaigre de cidre avec l'eau, le sucre, le sel et le poivre en grains
- Verser le liquide chaud sur l'oignon rouge, mélanger, puis laisser refroidir au minimum 30 minutes
- Égoutter au moment du montage

Sauce barbecue cerise

- Faire revenir l'oignon rouge ciselé et l'ail haché avec l'huile de tournesol
- Ajouter les cerises dénoyautées, le concentré de tomate, le miel, le vinaigre de cidre, la sauce soja, le paprika fumé, le piment doux, le sel et le poivre
- Cuire doucement jusqu'à obtenir une sauce épaisse et légèrement compotée
- Mixer grossièrement ou finement selon le rendu souhaité
- La sauce doit rester nappante, avec une note fruitée, acidulée et fumée

Steaks de cerf

- Mélanger le cerf haché avec l'échalote finement ciselée, la moutarde douce, l'huile de tournesol, le sel et le poivre
- Former 8 petits steaks réguliers, adaptés à la taille des pains mini burger
- Réserver au frais jusqu'à la cuisson
- Cuire les steaks de cerf à la poêle ou à la plancha bien chaude, environ 1 à 2 minutes par face selon l'épaisseur
- Garder une cuisson rosée pour éviter de dessécher la viande

Montage

- Ouvrir les pains mini burger et les toaster rapidement avec un peu de beurre ou d'huile
- Déposer une cuillère de sauce barbecue cerise sur la base du pain
- Ajouter un steak de cerf chaud, quelques pickles d'oignon rouge égouttés, puis un peu de jeune pousse ou de sucrose émincée
- Refermer avec le chapeau du pain et maintenir avec un petit pic si besoin
- Servir les mini burgers chauds, avec une pointe supplémentaire de sauce barbecue cerise sur le côté ou sous le chapeau du pain
- Régalez-vous 😊



Fédération Nationale des Chasseurs

www.chasseurdefrance.com

Suivez-nous sur :





Recette pour 4 personnes



Mini kebab de sanglier, tomate fraîche, yaourt citronné et menthe



LES INGRÉDIENTS

Sanglier confit

- 400 g d'épaule ou de cuissot de sanglier
- 60 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 8 cl de bouillon de volaille
- 6 cl de vin blanc
- 2 cl d'huile de tournesol
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 g de sel fin
- 1 g de poivre du moulin

Marinade façon kebab

- 80 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 cl d'huile d'olive
- 8 g de concentré de tomate
- 4 g de sumac
- 3 g de paprika doux
- 2 g de cumin moulu
- 1 g de coriandre moulue
- 1 g de piment doux
- 1 cl de jus de citron jaune
- Sel fin & Poivre du moulin

Sauce yaourt citronnée

- 180 g de yaourt grec
- 1 citron jaune
- 6 g de menthe fraîche
- 4 g de persil plat
- 1 cl d'huile d'olive
- Sel fin & Poivre du moulin

Garniture fraîche

- 160 g de tomates fraîches
- 40 g d'oignon rouge
- 8 g de menthe fraîche
- 1 cl de jus de citron jaune
- Sel fin & Poivre du moulin

Montage

- 8 petits pains type navette
- 2 cl d'huile d'olive
- PM Feuilles de menthe fraîche

DIFFICULTÉ
facile

TEMPS TOTAL
5h

TEMPS DE PRÉPARATION
35 min

LES USTENSILES

- ✓ 1 cocotte,
- ✓ 1 couteau,
- ✓ 1 planche à découper,
- ✓ 1 mixeur,
- ✓ 1 passoire fine,
- ✓ 1 saladier,
- ✓ 1 poêle,
- ✓ 1 râpe fine,
- ✓ 1 presse-agrumes,
- ✓ 1 fourchette,
- ✓ 1 cuillère

PRÉPARATION

Sanglier confit

- Colorer le sanglier dans une cocotte avec l'huile de tournesol
- Ajouter l'oignon, l'ail, le thym et le laurier, puis laisser revenir quelques minutes
- Déglacer avec le vin blanc, ajouter le bouillon, le sel et le poivre. Couvrir, puis cuire doucement jusqu'à ce que la viande soit fondante et s'effiloche facilement
- Égoutter la viande en conservant un peu de jus de cuisson
- Effiloche le sanglier à la fourchette, puis le détendre avec une petite quantité de jus réduit pour garder une texture moelleuse. Laisser tiédir avant d'ajouter la marinade

Marinade façon kebab

- Mixer l'oignon avec l'ail, puis presser légèrement cette pulpe dans une passoire fine pour retirer l'excès d'eau
- Mélanger avec l'huile d'olive, le concentré de tomate, le sumac, le paprika, le cumin, la coriandre, le piment doux, le jus de citron, le sel et le poivre
- Ajouter cette marinade au sanglier effiloché
- Mélanger à la main ou à la fourchette pour bien enrober les fibres de viande
- Laisser reposer au frais au minimum 30 minutes

Poêlage minute

- Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive
- Ajouter le sanglier mariné et le poêler à feu vif quelques minutes, sans trop remuer au départ, pour créer une légère caramélisation
- Mélanger ensuite rapidement pour réchauffer

On est Food'
Sanglier !

l'ensemble et obtenir une viande chaude, parfumée et légèrement croustillante sur les bords

Sauce yaourt citronnée

- Mélanger le yaourt grec avec les zestes et le jus de citron, l'huile d'olive, la menthe ciselée, le persil haché, le sel et le poivre
- Réserver au frais

Garniture fraîche

- Tailler les tomates en petits dés et émincer finement l'oignon rouge
- Mélanger avec la menthe ciselée, le jus de citron, le sel et le poivre
- Égoutter légèrement si les tomates rendent trop d'eau

Montage

- Ouvrir les pains navette sans les couper entièrement
- Les tiédir quelques minutes
- Garnir avec le sanglier poêlé bien chaud, ajouter la tomate fraîche à la menthe, puis déposer une cuillère de sauce yaourt citronnée
- Terminer avec quelques feuilles de menthe fraîche et servir aussitôt, pendant que la viande est encore chaude et légèrement caramélisée
- Régalez-vous 😊





Recette pour 4 personnes



Rillette de sanglier, pickles de radis, mayonnaise moutardée aux herbes



LES INGRÉDIENTS

Sanglier effloché

- 320 g d'épaule ou de cuissot de sanglier
- 40 g d'oignon
- 40 g de carotte
- 1 gousse d'ail
- 8 cl de vin blanc
- 10 cl de bouillon de volaille
- 2 cl d'huile de tournesol
- 6 g de moutarde à l'ancienne
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 g de sel fin
- 1 g de poivre du moulin

Pickles de radis

- 120 g de radis roses
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 5 cl d'eau
- 18 g de sucre
- 2 g de sel fin
- 1 g de graines de moutarde

Mayonnaise moutardée aux herbes

- 1 jaune d'œuf
- 8 g de moutarde forte
- 10 cl d'huile de tournesol
- 1 cl de vinaigre de cidre
- 5 g de persil plat
- 5 g de ciboulette
- 2 g d'estragon
- Sel fin
- Poivre du moulin

Montage

- 8 tranches fines de pain de campagne ou de pain aux céréales
- 2 cl d'huile de tournesol

DIFFICULTÉ
facile

TEMPS TOTAL
4h50

TEMPS DE PRÉPARATION
30 min

LES USTENSILES

- ✓ 1 cocotte,
- ✓ 1 couteau,
- ✓ 1 planche à découper,
- ✓ 1 saladier,
- ✓ 1 casserole,
- ✓ 1 fouet,
- ✓ 1 fourchette,
- ✓ 1 passoire,
- ✓ 1 plaque,
- ✓ 1 grille,
- ✓ 1 cuillère

PRÉPARATION

On est Food'
Sanglier !

Sanglier effloché

- Colorer le sanglier dans une cocotte avec l'huile de tournesol
- Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail coupés en morceaux, puis laisser suer quelques minutes
- Déglacer avec le vin blanc, ajouter le bouillon, la moutarde à l'ancienne, le thym, le laurier, le sel et le poivre
- Couvrir et cuire doucement jusqu'à obtenir une viande très fondante, facile à effiloche
- Égoutter la viande en conservant un peu de jus de cuisson
- Effiloche le sanglier à la fourchette, puis détendre avec une petite quantité de jus réduit pour obtenir une texture moelleuse, entre l'effloché froid et la rilette légère
- Refroidir et réserver au frais

Pickles de radis

- Émincer finement les radis. Porter à frémissement le vinaigre de cidre avec l'eau, le sucre, le sel et les graines de moutarde
- Verser le liquide chaud sur les radis, mélanger, puis laisser refroidir
- Égoutter au moment du montage

Mayonnaise moutardée aux herbes

- Fouetter le jaune d'œuf avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre
- Monter progressivement avec l'huile de tournesol jusqu'à obtenir une mayonnaise ferme
- Ajouter les herbes finement ciselées et réserver au frais

Rilette de sanglier moutardée

- Mélanger le sanglier froid effloché avec la mayonnaise moutardée aux herbes
- Rectifier l'assaisonnement avec un peu de poivre et, si besoin, une pointe de vinaigre de cidre pour apporter de la fraîcheur

Montage

- Toaster les tranches de pain avec un léger filet d'huile pour obtenir une base croustillante
- Déposer la rilette de sanglier moutardée aux herbes sur chaque toast, puis ajouter quelques pickles de radis égouttés
- Régalez-vous 😊



Fédération Nationale des Chasseurs

www.chasseurdefrance.com

Suivez-nous sur :





Recette pour 4 personnes



Tartare de chevreuil minute, fraise, poivre de Kampot, huile de noisette et herbes fraîches



LES INGRÉDIENTS

Chevreuil

- 280 g de filet ou de noix de chevreuil très frais
- 2 cl d'huile de noisette
- 1 cl de jus de citron jaune
- 4 g de moutarde douce
- 2 g de fleur de sel
- 2 g de poivre de Kampot concassé

Fraises

- 120 g de fraises
- 1 cl de vinaigre de framboise
- 1 cl d'huile de noisette
- 1 g de fleur de sel
- 1 g de poivre de Kampot concassé

Herbes fraîches

- 6 g de ciboulette
- 4 g de cerfeuil
- 4 g de persil plat
- 2 g de menthe fraîche

Dressage

- 20 g de noisettes torréfiées concassées
- Quelques pousses d'herbes fraîches
- Un filet d'huile de noisette
- Poivre de Kampot concassé

DIFFICULTÉ
facile

TEMPS DE PRÉPARATION
25 min

LES USTENSILES

- ✓ 1 couteau bien aiguisé,
- ✓ 1 planche à découper,
- ✓ 2 saladiers,
- ✓ 1 cuillère,
- ✓ 1 petite passoire

PRÉPARATION

On est Food'
Chevreuil !

Chevreuil

- Parer soigneusement le chevreuil, retirer les nerfs et les parties grasses si besoin
- Tailler la viande au couteau en petits dés réguliers, sans la hacher, pour garder une texture nette
- Réserver au frais
- Au dernier moment, mélanger le chevreuil avec l'huile de noisette, le jus de citron, la moutarde douce, la fleur de sel et le poivre Kampot
- Travailler rapidement pour enrober la viande sans la cuire avec l'acidité

Fraises

- Tailler les fraises en petits dés
- Les assaisonner avec le vinaigre, l'huile de noisette, la fleur de sel et le poivre Kampot
- Mélanger délicatement pour garder les morceaux entiers

Herbes fraîches

- Ciseler finement la ciboulette, le cerfeuil, le persil plat et la menthe
- Les ajouter au tartare juste avant le dressage pour conserver leur fraîcheur

Dressage

- Déposer le tartare de chevreuil dans de petites assiettes, en cercle ou en quenelle
- Ajouter les fraises assaisonnées par touches, puis parsemer de noisettes concassées
- Terminer avec quelques pousses d'herbes, un filet d'huile de noisette et un peu de poivre Kampot
- Régalez-vous 😊



Fédération Nationale des Chasseurs

www.chasseurdefrance.com

Suivez-nous sur :

