

# RECETTE

## TOURNEDOS DE CHEVREUIL AU MIEL DE CHATAIGNIER

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Joë

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Tournedos Chevreuil (Sanglier ou Biche)	VPO				6
2	Carotte	LV				1
3	Oignon	Assais.				1
4	Verres de Vin Rouge	Assais.				2
5	Gousses d'Ail	Assais.				2
6	Crème Fluide	MG	200			
7	Thym, Laurier, Persil	Assais.				
8	Sel, Poivre	Assais.				
9	Miel de Châtaignier	Assais.		1		
10						
11						
12						
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Mettre les tournedos (ou le rôti) dans 1 plat, ajouter l'oignon et la carotte en fines rondelles, l'ail écrasé, thym, laurier, sel, poivre et couvrir de vin rouge (2 verres pour tournedos, 750 ml pour le rôti entier). Laisser mariner au moins 5 h. Retirer de la marinade, mettre à égoutter et filtrer le jus. Le réserver. Placer les tournedos (ou rôti) dans un plat allant au four. Arroser d'1 verre de jus de marinade (pour les tournedos, 2 louches pour le rôti). Cuire 20 mns (pour les tournedos, et par kilo pour le rôti) environ au four préchauffé th 5 (150°) en arrosant souvent. Retirer les tournedos (ou le rôti) et réserver au chaud, enveloppés dans une feuille d'alu. Verser le jus de cuisson dans 1 casserole, mettre sur feu doux. Ajouter le miel et la crème, faire réduire 5 mns. Au moment de servir, verser la crème sur les tournedos (ou tranches de rôti), parsemer de persil ciselé.

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.