

Sauté de chevreau à la crème.

Le chevreau est bien entendu le petit de la chèvre. La viande de chevreau est une viande relativement peu consommée en France bien qu'elle soit renommée dans certaines régions comme le Sud-Est de la France, les Pyrénées orientales et la Corse. La viande de chevreau est plutôt consommée à la période de pâques, à la place de l'agneau, ou à Noël (en Corse notamment). La viande de chevreau ressemble beaucoup à l'agneau, avec un goût moins prononcé. Elle présente aussi l'intérêt d'être près de trois fois moins grasse que la viande d'agneau, et donc moins calorique. En bref, une viande qui mérite qu'on la (re)découvre.

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 1 kg d'épaule ou de collier de chevreau
- 100 g de beurre
- 200 g de crème
- 1 verre de vin blanc sec d'Alsace
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 2 gousses d'ail fumées
- 300 g champignons de Paris ou de cèpes, girolles, morilles.
- Persil ou coriandre
- Sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 160°

- Désosser (ou non), parer et couper le chevreau en morceaux réguliers.
- Faire fondre le beurre clarifié dans une cocotte en fonte et mettre les morceaux de viande à revenir.
- Lorsqu'ils sont bien dorés, baisser le feu, assaisonner et saupoudrer de paprika.
- Couvrir la cocotte et enfourner 90 mn minimum
- Faire revenir les champignons dans une poêle pour enlever leur eau.
- Sortir la cocotte, mélanger, ajouter les champignons et enfourner pour 30mn.
- Sortir les morceaux de viande, les mettre dans un plat tenu au chaud
- Déglacer avec le vin blanc et grattant les sucs puis verser la crème dans la cocotte et mélanger au jus de cuisson
- Faire réduire à petit feu.
- Mettre la sauce sur la viande et servir accompagné de navets nouveaux, blanchis et sautés au beurre
- Saupoudrer de persil ou coriandre

100g cuit	Calories (Kcal)	Gras (g)	Gras saturés (g)	Cholestérol (mg)	Protéines (g)
Chevreau	143	3,03	0,93	75	27,10
Bœuf	208	11,07	4,07	84	26,05
Agneau	290	21,12	9,08	93	23,27
Poulet	165	3,57	1,01	85	31,00
Porc	252	14,28	5,25	96	28,88
Bison	143	2,42	0,91	82	28,40
Venaison	191	3,93	1,95	113	36,28

Source: 2004 USDA National Nutrient Database for Standard Reference



Accompagnez avec des pâtes, ou des spätzle avec du parmesan, un bon achard de légumes, des Rattes à la vapeur ou des asperges en saison pour accompagner ce plat.

Un vin blanc d'Alsace ou autres vins fruités accompagnera harmonieusement ce mets.