Betty Bossi

Entrecôtes de cerf

Mise en place et préparation: env. 50 min
Macération: env. 2 heures

Marinade

2 c. à soupe de jus de canneberges
2 c. à soupe d'huile
un peu de poivre
4 entrecôtes de cerf (d'env. 200 g)

Bien mélanger le jus de canneberges, l'huile et le poivre. En badigeonner la viande, laisser macérer env. 2 heures à couvert au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur env. 30 min avant cuisson.

Confit d'oignons

1 c. à soupe de beurre
200 g d'oignons, en fines rouelles
1 c. à soupe de sucre
1 ½ dl de jus de canneberges
70 g de canneberges
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
⅓ de c. à café de sel
poivre, selon goût

1. Chauffer le beurre. Faire revenir les oignons. Ajouter le sucre, mijoter env. 3 minutes.
2. Mouiller avec le jus de canneberges, laisser cuire doucement les oignons env. 25 min à découvert. Ajouter les canneberges et le vinaigre, poursuivre la cuisson env. 5 min, saler et poivrer le confit.

Entrecôtes

1 c. à café de sel
un peu de poivre
1 c. à soupe de beurre à rôtir
3 c. à soupe de jus de canneberges

Préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et des assiettes. Essuyer l'excédent de marinade des entrecôtes. Eponger la viande, saler, poivrer. Bien chauffer le beurre à rôtir. Saisir les entrecôtes sur feu moyen env. 6 min sur chaque face, réserver au chaud. Essuyer le fond de la poêle, mouiller avec le jus de canneberges, déglacer les sucs. Faire réduire env. 2 min, incorporer la réduction au confit.

Servir avec: tartelettes aux bolets, «Schupfnudeln», spätzli à la poêle.

▶ **Préparation à l'avance:** confit sans la réduction env. 1 jour avant. Réchauffer le confit, déglacer les sucs, ajouter au confit.

Par personne: lipides 18 g, protéines 42 g, glucides 14 g, 1611 kJ (385 kcal)

Recette Betty Bossi
Journal Betty Bossi N° 09/2006
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch