

SUSTAINABLE FORET FOOD RECIPES

Chanterelles sautées, Crème de champignons et œufs pochés.

Pour 4 personnes | PREPARATION : 20 MIN | CUISSON : 15 MIN

- 250 g de chanterelles
- 50 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 10 brins de persil

Pour la crème de champignon :

- 250 g de champignons de Paris
- 50 cl de crème liquide
- 50 cl de bouillon de poule
- 1 gousse d'ail
- 10 brins de persil
- Pour les œufs pochés :
- 4 œufs
- 1 litre d'eau
- 25 cl de vinaigre blanc

Pour le décor :

- Quelques fleurs comestibles

Sel et Poivre

Préparez la crème de champignon.

- Faites cuire les champignons de Paris dans le bouillon de poule 10 minutes.
- Ajoutez la crème liquide et portez à douce ébullition 5 minutes supplémentaires.
- Mixez le tout. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Faites sauter les chanterelles.

- Faites fondre le beurre dans la poêle. Ajoutez les chanterelles dans le beurre bien moussieux. Faites-les sauter 3 minutes. Ajoutez l'ail et persil hachés et laissez cuire 2 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Faites pocher les œufs.

- Dans un grand faitout, portez l'eau et le vinaigre à ébullition. Une fois le mélange bouillant, réduisez à frémissement.

- Cassez chaque œuf dans une louche et déposez-les un par un doucement dans l'eau vinaigrée. Laissez-les tomber au fond de l'eau et laissez le blanc blanchir avant de le rabattre sur lui-même. Laissez cuire 3 minutes et déposez les œufs dans de l'eau froide pour stopper aussitôt la cuisson.

Dressez vos assiettes.

- Choisissez 4 assiettes creuses. Dans chacune, déposez la crème de champignon chaude. Au centre, placez un œuf poché. Salez, poivrez. Tout autour déposez des chanterelles sautées. Décorez avec des fleurs comestibles.

Roulé de Viande de Renne, Câpres et Paprika.

4 Pers | Préparation : 20 MIN | Cuisson : 60 min

Ingrédients :

- 700 g de viande de rennes
- 50 g de pousses d'épinard
- 20 g de câpres

Pour le sauté

- 4 g de paprika
- 50 g de beurre
- 2 oignons frais
- 10 de câpres

Pour le jus :

- 20 cl de bouillon de poule
- 3 os à moelle
- 5 cl de cognac
- 20 g de myrtilles

Pour l'omelette blanche

- 2 blancs d'œufs
- 4 g de paprika

Pour le crumble vert

- 75 g de chapelure
- 75 g de persil

En accompagnement :

- 500 g de pommes de terre

Sel et Poivre

Préparez l'omelette blanche.

- Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer un peu d'huile.
- Déposez délicatement les blancs d'œufs, assaisonnez en sel et en poivre. Saupoudrez de paprika.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Une fois l'omelette cuite, réservez-la.

Préparez la viande de renne.

- Coupez finement la viande sur une épaisseur de 1 cm.
- Faites se superposer les tranches pour obtenir une longue bande. Assaisonnez en sel et en poivre.
- Déposez l'omelette blanche. N'hésitez pas la coupez en 2 pour qu'elle couvre entièrement la longueur de la viande.
- Déposez dessus les pousses d'épinards, les câpres et un peu de paprika.
- Roulez délicatement la viande sur elle-même. Roulez-la dans du film étirable.
- Mettez-la sous-vide et faites cuire à 60°C pendant 60 min à basse température.

Préparez le jus.

- Pendant ce temps, faites cuire les os dans le bouillon de volaille et le cognac. Retirez les os et mixez la moelle avec les myrtilles et le bouillon réduit de 2/3.
- Portez à ébullition et réservez. Salez et poivrez.

Préparez l'accompagnement.

- Faites cuire des pommes de terre à la vapeur.

Préparez le crumble vert.

- Mixez la chapelure avec le persil. Salez et poivre. Réservez.

Faites sauter la viande de renne.

- Une fois la viande cuite, déballez-la. Faites chauffer une poêle, faites fondre le beurre dedans avec les oignons frais, les câpres et le paprika.
- Faites dorer le rouleau de viande de renne dedans sur tous les côtés environ 3 min.

Servez.

- Dans une assiette, déposez un peu de chapelure verte. Servez une belle tranche de roulade rennes, accompagnez de pommes de terre. Décorez avec des câpres. Servez avec jus et quelques myrtilles fraîches.

Sautéed chanterelles, cream of mushrooms and poached eggs

Serve 4 people | PREPARATION: 20 MIN | COOKING: 15 MIN

Ingredients :

- 250 g chanterelles
- 50 g butter
- 1 clove of garlic
- 10 sprigs of parsley

Mushroom cream:

- 250 g of button mushrooms
- 50 cl of heavy cream
- 50 cl of chicken broth
- 1 clove of garlic
- 10 sprigs of parsley

Poached eggs:

- 4 eggs
- 1 liter water
- 25 cl white vinegar

Edible flowers

Salt and pepper

Prepare the mushroom cream.

- Cook the button mushrooms in the chicken stock for 10 minutes.
- Add the liquid cream and bring to a gentle boil for another 5 minutes.

- Mix. Adjust seasoning.

Sauté the chanterelles.

- Melt the butter in a fry pan. Add chanterelles to the frothy butter. Sauté for 3 minutes. Add chopped garlic and parsley and cook for 2 minutes.
- Adjust the seasoning.

Poach the eggs.

- In a deep pot, bring water and vinegar to boil. Once it's boiling, reduce to simmer.
- Crack each egg into a ladle and drop them one by one gently into the vinegar water. Drop them to the bottom of the water and let the egg whiten before folding it back on itself. Cook for 3 minutes and place the eggs in cold water to stop cooking immediately.

Serve.

- Choose 4 soup plates. In each, place the hot cream of mushroom. In the center, place a poached egg. Salt and pepper. All around place sautéed chanterelles. Decorate with edible flowers.

Reindeer Meat, Capers and Paprika

Serve 4 | Preparation: 20 MIN | Cooking: 60 min

Ingredients :

- 700 g reindeer meat
- 50 g spinach leaves
- 20 g capers

For the stir-fry

- 4 g paprika
- 50 g butter
- 2 fresh onions
- 10 capers

For the juice:

- 20 cl chicken broth
- 3 marrow bones
- 5 cl cognac
- 20 g blueberries

For the white omelet

- 2 egg whites
- 4 g paprika

For the green crumble

- 75 g breadcrumbs
- 75 g parsley

500 g potatoes

Salt and pepper

Prepare the white omelet.

- In a non-stick skillet, heat oil.
- Gently place the egg whites, season with salt and pepper. Sprinkle with paprika.
- Cook for 5 minutes.
- Once the omelet is cooked, set it aside.

Reindeer meat.

- Finely cut the meat to a thickness of 1 cm.
- Lay the slices on top of each other to obtain a long strip. Season with salt and pepper.
- Place the white omelette. Do not hesitate to cut it in half so that it covers the entire length of the meat.
- Place the spinach leaves, capers and a little paprika on top.
- Gently roll the meat on itself. Roll it up in stretch film.
- Put it under vacuum and cook at 60 ° C for 60 minutes at low temperature.

Prepare the juice.

- Meanwhile, cook the bones in the chicken broth and brandy. Remove the bones and mix the marrow with the blueberries and the broth reduced by 2/3.
- Bring to boil and set aside. Add salt and pepper.

Prepare the side dish.

- Steam the potatoes.

Prepare the green crumble.

- Mix the breadcrumbs with the parsley. Salt and pepper.

Sauté the reindeer meat.

- Once the meat is cooked, unwrap it. Heat a frying pan, melt the butter in it with fresh onions, capers and paprika.
- Brown the reindeer meat roll in it on all sides for about 3 min.

Serve.

- In a plate, place a little green breadcrumbs. Serve a nice slice of reindeer roulade, serve with potatoes. Decorate with capers. Serve with juice and some fresh blueberries.

