

Ragoût de cerf

- 500 g de ragoût de cerf
- baies de genièvre
- 2 feuilles de laurier
- vin rouge
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase de sel
- petits pois en conserve

Après avoir lavé et séché la viande, mariner pendant 12 heures au réfrigérateur (recouvrir d'un film transparent) avec quelques baies de genièvre écrasées, 2 feuilles de laurier et couvrir avec le vin rouge.

Une fois cette période écoulée, **éliminer la marinade** et sécher la viande avec du papier absorbant.

Faire revenir l'oignon et les carottes coupés en rondelles ainsi que la viande dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Ajouter moitié d'eau et moitié de **nouveau vin** en recouvrant le tout. Porter à ébullition et écumer.

Cuire pendant 2 heures à feu doux et à couvert.

Ajouter les petits pois en fin de cuisson.

C'est un plat traditionnel

Le ragoût de cerf est un plat traditionnel de la cuisine italienne, particulièrement répandu dans les régions du nord. Il s'agit d'un plat consistant et savoureux, préparé avec de la viande coupée en cubes et cuite lentement avec d'autres ingrédients tels que des légumes, des épices et du vin rouge.

Pour préparer le ragoût de cerf avec du condiment, la viande est généralement



marinée pendant quelques heures dans du vin rouge avec des arômes tels que le laurier, le romarin et la sauge, pour la rendre plus tendre et parfumée. Ensuite, elle est cuite à feu doux avec de l'oignon, des carottes, du céleri et d'autres légumes au choix, jusqu'à ce que la viande soit tendre et savoureuse.

Peut être servi seul avec sa sauce ou accompagné de pommes de terre, de polenta ou de pâtes fraîches.

D'un point de vue nutritionnel, la viande de cerf est une source de protéines de haute qualité et pauvre en graisses saturées. De plus, elle est riche en fer, en zinc et en vitamines du groupe B, qui contribuent à maintenir un système immunitaire sain et vigoureux. Cependant, il est important de se rappeler que la viande de cerf peut également contenir un taux élevé de cholestérol, il est donc conseillé d'en limiter la consommation à une fois par semaine ou lors d'occasions spéciales.

