

SALADE DE CERF AUX SAVEURS FRUITÉS SUR GALETTES DE RIZ



ÉCOLE GUY CHAMPMOREAU - CLASSE CLIS - 2023

RECETTE



INGREDIENTS

400g de pavé de cerf

1 échalotte

3 CAS de coriandre

1 bouquet de menthe fraîche

1 botte d'oignon vert

1 Tomate

2 pommes lianes

1 avocat

2 citrons verts

1 gousse d'ail

3 CAS de sauce soja

1 CAF de miel

5 CAS d'huile d'olive

300g de riz blanc

PRÉPARATION :

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

1. Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le jus des citrons verts avec la gousse d'ail (épluchée, dégermée et râpée), l'huile d'olive, la sauce soja et le miel. Fouettez l'ensemble des ingrédients avec une fourchette.



ÉCOLE GUY CHAMPMOREAU - CLASSE CLIS - 2023



RECETTE



PRÉPARATION :

PRÉPARATION DE LA SALADE

1. Coupez l'avocat et la tomate en cubes. Emincez l'échalotte et ciselez les herbes.
2. Dans une poêle sans huile, saisissez les pavés de cerf 3min sur la première face, retournez-les et poursuivez la cuisson sur 3. Réservez sur une planche 5 min avant de la découper en fines lamelles.
3. Dans un saladier, mélangez les morceaux d'avocat et de tomate avec les herbes et l'échalotte puis ajoutez la pulpe des pommes-lianes.
4. Arrosez l'ensemble avec la moitié de la vinaigrette et mélangez le tout.
5. Ajoutez ensuite le cerf coupé en lamelles, et versez le restant de la vinaigrette puis mélangez une nouvelle fois ensemble des ingrédients.



CUISSON DU RIZ

1. Cuire le riz dans un demi-litre d'eau puis laissez refroidir. Afin de former les galettes, mettre le riz cuit dans des emporte-pièces (ou ramequins) et les mettre au four 10 minutes à 180°C.
2. Déposez des proportions de salade sur chaque galette puis déguster. Bon appétit.

