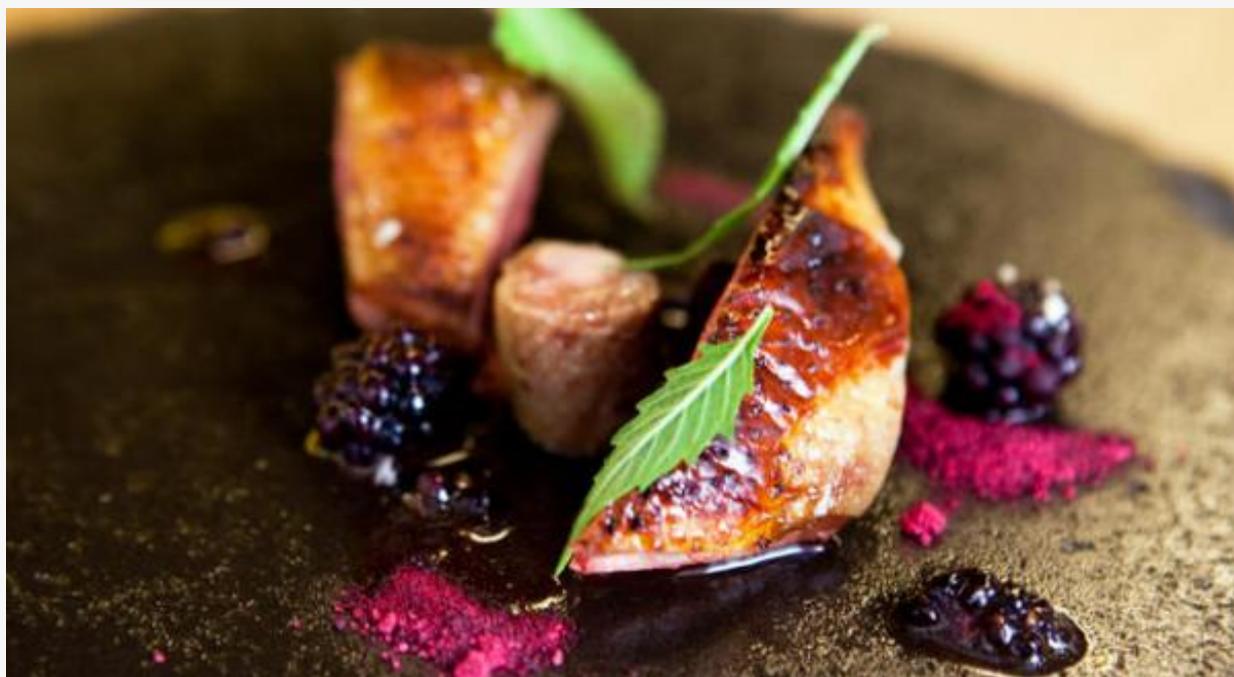


Gibiers

Pigeon, betterave, mûres



24h56 **20 min** **12h36** **12h** **254**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la betterave

- 1 Verser l'eau dans une casserole et porter à ébullition.
- 2 Ajouter le sel, le vinaigre, le sucre et enfin la feuille de laurier.
- 3 Nettoyer la betterave à l'aide d'une brosse puis la plonger dans la casserole d'eau à l'aide d'une écumoire.
- 4 Laisser cuire à légers frémissements pendant 3 heures.
- 5 Une fois la betterave cuite, l'égoutter à l'aide d'une écumoire et la réserver dans un bol.
- 6 Laisser refroidir à température ambiante avant de la placer une nuit au réfrigérateur.
- 7 Préchauffer le four à 60°C (Th.2).
- 8 Eplucher la betterave à l'aide d'un couteau d'office et disposer la peau sur une plaque de four et enfourner pendant 8h.
- 9 Placer ensuite la peau dans le bol d'un mixeur puis mixer jusqu'à obtention d'une poudre homogène.
- 10 Découper la betterave en cubes à l'aide d'un couteau d'office puis débarrasser dans un bol.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pigeon et sa sauce aux mûres

2 Pigeon
8 Mûre(s)
 1 pincée(s) **Sel**
 1 trait **Huile de pépins de raisins**

Ingrédients pour la betterave

1 Betterave rouge crue
 2 litre(s) **Eau**
 2 c. à soupe **Vinaigre d'alcool blanc**
 8 g **Sucre semoule**
 1 pincée(s) **Sel**
 1 feuille(s) **Laurier**

Ingrédients pour le dressage

4 Mûre(s)
1 Epiaire(s) des bois

Cuisson du pigeon

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.8).
- 2 Passer le pigeon entier au chalumeau pour enlever les éventuelles plumes restantes.
- 3 Prélever les cuisses à l'aide d'un couteau d'office. Retirer l'os du haut de la cuisse puis aplatir la cuisse à l'aide d'une batte à côtelettes.
- 4 Assaisonner légèrement de fleur de sel puis les rouler de façon régulière.
- 5 Les disposer ensuite sur du papier film puis les enrouler pour former des ballotines.
- 6 Les cuire sous vide dans une casserole d'eau pendant 30 minutes à 63°C. Se munir pour cela d'un thermomètre.
- 7 Mettre le pigeon sur une plaque à rôtir. Le badigeonner d'huile de pépins de raisin à l'aide d'un pinceau puis l'enfourner pendant 6 minutes.
- 8 Une fois rosé, placer le pigeon sur une grille pour l'égoutter.
- 9 Inciser le dos du pigeon à l'aide d'un couteau d'office puis lever ses filets.
- 10 Veiller à bien garder la peau sur le dessus. Conserver la carcasse pour le jus de mûres.
- 11 Les débarrasser sur une assiette et les saupoudrer de fleur de sel.
- 12 Couper les filets en biseau à l'aide d'un couteau d'office puis les réserver sur une assiette.
- 13 Faire chauffer une casserole sur feu doux et y déposer les mûres au fond.
- 14 Déposer la carcasse de pigeon préalablement coupée à l'aide de ciseaux dans la casserole.
- 15 La presser sur les mûres à l'aide d'une cuillère en bois pour réaliser un petit jus.
- 16 Ôter la carcasse puis réserver la casserole hors du feu.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les ballotines à l'aide d'une écumoire puis retirer le film.
- 2 Les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office puis les placer au centre d'une assiette.
- 3 Placer les filets de pigeon autour puis disposer les mûres et les dés de betteraves de part et d'autres de la viande.
- 4 Arroser du jus de mûres à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Parsemer l'assiette de poudre de peau de betterave à l'aide d'une cuillère à café.
- 6 Décorer de quelques feuilles d'épiaires puis servir sans attendre.