



Notr'Canard

Bulletin d'information de la Confrérie St Hubert du Grand-Val

Nr 134, décembre 2018

Chers amis de la Confrérie St Hubert du Grand-Val,

La chasse ne se limite pas au coup de feu !

*Il y a l'**avant**: avec toutes ses activités d'entretien et de nettoyage en divers lieux de notre environnement naturel; il y a la protection de notre faune locale au sens large du terme; l'observation de la faune tout au long de l'année; il y a aussi l'entraînement au tir et la formation continue afin de pouvoir passer paisiblement et sûrement à l'action de chasse.*

*Il y a le **pendant**: l'action de chasse avec la quête du gibier et ses poussées d'adrénaline; les joies et les tristesses; il y a le partage de moments intenses avec ses amis.*

*Mais il y a aussi l'**après**: l'utilisation et la transformation raisonnable et responsable du produit de sa chasse; cuisiner la venaison et la partager avec ceux qu'on aime.*

Fêtes de fin d'année obligent, Notr'Canard met dans cette édition un point d'honneur aux bons p'tits plats. N'hésitez pas, mettez le tablier de cuisine et sortez vos couteaux et casseroles...

Bonne lecture, bon appétit et bonnes fêtes de fin d'année !

Votre Président, René Kaenzig

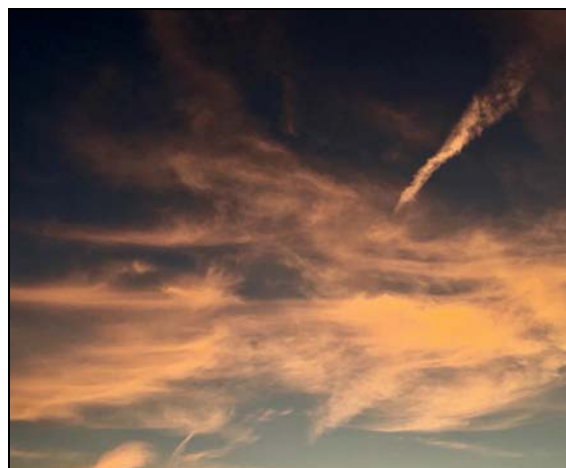
C'est du vécu

Le soir d'avant et la formule du 4-7-8

par René Kaenzig

Bien des récits parlent des fameuses insomnies de nemrods existantes à la veille de l'ouverture d'une nouvelle saison de chasse. Un stress psychologique qu'il n'est pas évident à gérer pour certain. C'est un peu comme le soir avant un examen ... mais ici ... c'est d'actions de chasse que l'on parle. Et pourtant, il est si essentiel de bien dormir afin de se ressourcer et d'être en pleine possession de ses moyens pour cette reprise si longtemps attendue.

Par l'intermédiaire de ces quelques lignes, je vais tenter de transmettre ma méthode pour vaincre cette éventuelle insomnie du soir d'avant. Ma façon personnelle de décompresser, de faire le vide dans ma tête tout en me conditionnant sur une échéance importante qui m'attend: dans le cas présent, la préparation d'une journée de chasse pour le lendemain.



Les activités de la journée écoulée ont une influence sur notre état de stress et sur nos émotions. Le stress et les émotions sont incompatibles avec le sommeil. Et si l'on additionne le nouveau stress et les nouvelles émotions et attentes en regard de la journée qui arrive, c'est la porte grande ouverte sur l'insomnie et sur une soirée agitée.



Confrérie St Hubert du Grand-Val

st-hubert-du-grand-val@bluewin.ch
http://www.st-hubert-du-grand-val.org
CH-2746 Crémines, Suisse





Première étape: je me libère des événements positifs et négatifs de la journée écoulée. Couché sur le dos dans mon lit, je m'arrête quelques secondes sur les divers moments importants et met un peu d'ordre dans tous ce brouhaha. Cela ne prend pas plus de deux minutes. C'est avec le sourire et avec un grand soupir que j'expulse lentement et longuement tout l'air de mon corps. Je me décontracte et laisse relaxer tous mes muscles. Je reprends un grand bol d'air ... je me concentre quelques secondes sur ma respiration ... et je suis prêt pour la suite: préparer la journée de demain ...



Deuxième étape: l'esprit libéré, on se retrouve alors dans une bulle, tel un sportif d'élite qui se prépare pour sa performance; tel un skieur qui se concentre sur sa course; tel un pilote qui se concentre sur la mission qui l'attend. On est concentré sur le déroulement possible du jour en devenir. On s'isole du monde extérieur.

On se construit alors le film du lendemain, tout en sachant pertinamment que le déroulement ne sera pas comme prévu initialement. Mais on met en place différents scénarios et diverses options possibles. Cela prendra le temps qu'il faudra, parce que là ... on se sent bien.



Lentement, la confiance sur la journée qui s'annonce prend le dessus. Les diverses idées ont pris leurs places respectives. On a mis de l'ordre sur ce chemin qui était très désordonné au départ.



Le sportif d'élite aura fait son film pour arriver au sommet de sa performance. Le skieur aura passé en revue le parcours de la piste. Le pilote aura sous contrôle les éléments qui vont contribuer au succès de sa mission. Et le chasseur aura préparé le cheminement de sa quête; il sera préparé aux imprévus en tous genres; il aura en tête les diverses options ... il partira le lendemain avec confiance à la chasse ...

Mais on ne dort toujours pas là !?



Troisième étape: c'est là que vient la phase d'endormissement pour mettre l'insomnie aux oubliettes. Trois chiffres: **4-7-8**

- Expirer par la bouche tout l'air du corps;
- Inspirer lentement par le nez en comptant dans sa tête jusqu'à **4**;
- Retenir le souffle en comptant jusqu'à **7**;
- Expirer bruyamment tout l'air de son corps en comptant jusqu'à **8**;
- Répéter trois fois cette respiration **4-7-8**.

Bonne nuit les amis ! ZZZzzzzzzz.....



Bon appétit !

Pâtés des Chasses du Mont Raimeux

par René Kaenzig



Les fameux petits pâtés en croûte. Ils ne pouvaient pas passer à côté de ma cuisine "chasse". De plus, ce petit plat de charcuterie pâtissière nous donne telle-

ment de possibilités que mon inventivité n'a pas de limite. En fait c'est un incontournable et il fallait l'intégrer ici dans la collection de mes recettes.



À côté de l'inventivité, il y a tout de même un petit passage obligé pour permettre la réalisation de ces pâtés: il faudra s'équiper de petits récipients (terrines, Ø env 10 cm) destinés à la cuisson d'aliments au four.

L'inventivité est donc le centre de toute la manœuvre. C'est dans la farce que l'on va trouver toute la saveur du merveilleux petit pâté. Parlons donc un peu de la farce: ouais je sais, restons sérieux, je ne reviens donc pas sur la facette éventuellement comique de la définition. La farce est composée de viande de gibier finement hachée au couteau. On y ajoutera un peu de gras pour la viande de chevreuil qui devient assez sèche lors de sa cuisson (exemple: lardons de porc). Mais pour le chamois ou autres viandes, tout va bien. Épicer la farce selon ses goûts. Pas besoin d'économiser l'assaisonnement, étant donné que la pâte qui englobe les pâtés neutralisera beaucoup les éventuels excès. Moi-même j'intègre toujours des oignons ou des échalotes finement hachés, que j'aurai étuvé et fait revenir auparavant dans du beurre. On ajoute un œuf afin que le tout colle bien ensemble. Certaines fois, une petite giclée de *Porto*, de *Cognac*, de *Whisky* ou d'autres eaux-de-vie est la bienvenue. Mé-

langer tous les ingrédients et laisser poser une nuit au réfrigérateur.

Passons le lendemain à la confection des petits pâtés. En recouvre l'intérieur des moules avec une pâte feuilletée ou une pâte brisée. Veillez à ne pas faire de trous! La pâte doit être d'un seul morceau pour éviter que lors de la cuisson, le jus coule entre celle-ci et les parois du moule.



Remplir le tout avec la farce de son choix. Laisser environ un centimètre de marge sur le sommet. Replier la pâte en marge sur la farce. Avec un morceau de pâte adapté à la forme du moule, on recouvre le tout en veillant de bien le coler avec du blanc d'œuf. Une décoration est également possible, que l'on colera aussi avec du blanc d'œuf. On va faire un trou en son sommet au travers de la pâte jusqu'à la viande et on y intégrera une petite cheminée (confectionnée avec une feuille d'aluminium ou du papier cartonné) pour rendre possible l'évacuation des vapeurs lors de la cuisson. On badigeonne le tout avec du jaune d'œuf pour qu'il devienne magnifiquement doré lors de la cuisson. Celle-ci durera environ une heure et trente minutes à 200°C.



On laissera les pâtés refroidir. Par la petite cheminée, on y coulera de la gelée. Celle-ci prendra la place dans tous les espaces vides et on la laisse se solidifier. Servir en apéro, en casse-croûte ou en repas avec une salade ... c'est merveilleux !



Bon appétit !

Selle de Chevreuil du Mont Raimeux

par René Kaenzig



Le grand classique des plats de chasse haut de gamme reste bien entendu la selle de chevreuil (ou de chamois). Je ne pouvais pas laisser là, dans mon recueil de recettes, un vide aussi béant.

Ce fabuleux morceau noble de venaison n'est pas des moins onéreux. Le chasseur, le boucher et le cuisinier mettent dans ce morceau de choix toute leur attention pour une préparation et une présentation digne de respect. Personnellement, j'y vais avec finesse déjà lors du dépeçage de l'animal.



La préparation est d'une grande simplicité. Mais il faut suivre les règles du jeu: température et temps de cuisson.

Comme déjà remarqué au préalable, il faudra un morceau de selle de chevreuil d'environ 500 à 600 gr pour deux person-



nes (les os sont compris dans le poids). Il faudra détacher les deux petits filets (filets mignons) qui se trouvent sous la colonne vertébrale. Les grands filets (la partie qui se trouve sur le dos) seront libérés de la colonne vertébrale tout en les laissant encore fixés aux os des côtes.

Préparer dans un petit bol une marinade à base d'huile d'olives (1 dl), de sel et de poivre ainsi que de romarin et de thym. J'y ajoute deux échalotes finement hachées et préalablement brunies dans un peu de beurre à rôtir.



Je dépose la selle dans une braisière et les deux petits filets dans une assiette. Avec un pinceau, je badigeonne copieusement la selle ainsi que les deux petits filets. On aura préchauffé le four à 250°C (on n'a pas l'habitude avec ces hautes températures, alors patience avec votre four).

Juste avant de mettre la braisière dans le four, chauffer dans une petite casserole 5 cuillères à soupe de beurre à rôtir et arroser la selle sur toute sa surface. 8 minutes au milieu du four à 250°C. Respectez les temps ... je vous assure que c'est très important! Après ces 8 minutes, ajouter les deux petits filets. On va alors éteindre le four, ouvrir un peu la porte de celui-ci et laisser mijoter encore pendant 5 à 7 minutes. On peut à présent sortir la viande du four, détacher les filets et les couper de biseaux en tranches de 1.5 à 2 centimètres d'épaisseur.



On déposera pour quelques minutes les tranches sur du papier ménager (afin de pomper les résidus de jus qui sont parfois indésirables dans l'assiette) et on recouvre de papier d'aluminium (pour bien garder la chaleur).



Dresser l'assiette. Mon choix actuel est de servir la selle de chevreuil avec une confiture d'airelles, quelques fruits, ainsi qu'avec de la polenta grillée. Un menu de fête digne de l'animal prélevé.

Bon appétit !

Côtelettes de Chevreuil aux Myrtilles du Creux-de-Glace

par René Kaenzig



En organisant mon congélateur avec la viande de chevreuil que je venais de débiter, j'ai redécouvert la petite barquette de myrtilles récoltées il y a quelques semaines aux abords du *Creux-de-Glace*.

Cela m'a donné une magnifique idée: et pourquoi pas marier les petites côtelettes de chevreuil avec ces sublimes petits fruits bleus. Ainsi est née ma nouvelle réalisation des "Côtelettes de Chevreuil aux Myrtilles du Creux-de-Glace".

Pour la sauce, faire revenir quelques échalotes finement hachées dans un peu de beurre. Quand celles-ci prennent les couleurs de l'automne, on déglace avec un petit filet de *Porto blanc*. On ajoute ensuite 1 dl de vin rouge. Saler et poivrer. On ajoute un bol de myrtilles (en garder quelques-unes pour la décoration). Écraser les fruits et ajouter 2 cs de sucre. Bien remuer. Laisser le jus réduire de moitié.

MOUTIER
au stand de tir ...
**23e GRAND MARCHE
PAYSAN COUVERT**
les gens de la terre vous convient
à la fête ...
samedi 1^{er} décembre 2018
de 09h00 à 16h00
dès 08h00 :
petit-déjeuner
campagnard

Animation extérieure :
www.st-hubert-du-grand-val.org

Pour les enfants :
www.valgabonde.ch

Landi
ArcJura SA

Retirer la casserole du feu et passer le tout au travers d'une passoire. Récolter le jus et remettre dans la casserole bien nettoyée. Quelques minutes avant de servir, ajouter un peu de liant tout en fouettant continuellement la sauce. Ajouter quelques myrtilles entières. Réserver et ajouter un peu d'eau tout en fouettant avant l'utilisation si c'est trop épais.

Griller les côtelettes de chevreuil très rapidement (2 à 3 minutes) dans de l'huile très chaude (ou du beurre à rôtir). La viande doit rester rosée à l'intérieur.

Servir avec des röstis ...

Bon'app ! ... C'est simplement sublime...





Quelques petits instants partagés
par René Kaenzig

