



**Bon appétit !**

## Noisette de Chevreuil en cuisson basse température

*par René Kaenzig*

La viande de chevreuil ne possédant pratiquement pas de matière grasse, sa cuisson est assez délicate pour qu'elle ne devienne pas trop sèche. Pour de l'émincé, des petites tranches ou autres médaillons, il n'y a aucun problème. Les sauces cachent certaines imperfections lors des trop longues cuissons.

La cuisson à basse température est idéale pour garder une viande juteuse. La viande sera cuisinée avec ménagement et ne perdra presque pas de jus et sera parfaitement cuite malgré la cuisson à 80°C. Mais il faudra parfois compter sur plusieurs heures de cuisson au four.

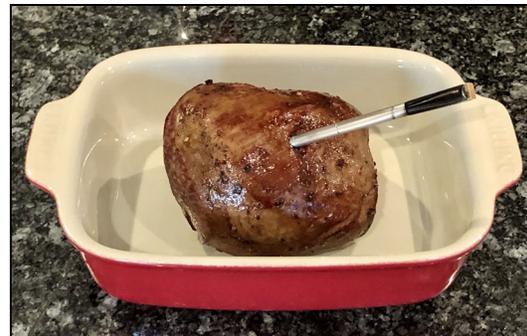
Alors voilà ci-après une magnifique noisette de chevreuil (400 gr) qui suivra tout le programme de cuisson à basse température.



Cette noisette on va l'assaisonner avec sel et poivre et la saisir très rapidement sur toutes ses faces dans du beurre à rôtir très chaud. Cela ne devrait pas prendre plus que 3 à 4 minutes. Il ne s'agit pas de cuire la viande, mais de la saisir pour que tout le liquide reste à l'intérieur du morceau pendant la cuisson au four.



Pendant ce temps, on va mettre en route le four à 120°C. Je règle le four à cette température légèrement supérieure à celle de la cuisson, parce que lorsqu'on va l'ouvrir pour y déposer la noisette, il va inmanquablement perdre de cette chaleur.



C'est maintenant que toute la manœuvre devient intéressante. C'est du tâtonnement. Pour ma noisette de 400 gr, il m'aura fallu 2 heures de cuisson au four à 80°C pour que la viande soit rosée et parfaitement cuite. À cœur, la viande de chevreuil est cuite dès 60°C. On peut donc contrôler cette cuisson à l'aide d'un thermomètre à viande. Personnellement, j'ai la chance de disposer d'un thermomètre connecté que j'intègre déjà avant la cuisson et où je peux contrôler la cuisson



***Bon appétit !***

en directe (*Meater*). Cela me facilite la tâche...

Lorsque la température à cœur est à 60°C, on peut sortir du four et trancher la noisette. Laisser reposer quelques minutes sur du papier ménage pour absorber le peu de liquide qui va encore couler.

J'ai choisi de servir cette "Noisette de Chevreuil" sans sauce, afin d'avoir toute la saveur de la viande, mais avec un risotto aux bolets.

*Bon appétit !*

