

# Cuisinez santé avec les



Recette élaborée par  
monsieur Jocelyn McCann  
du Gîte l'Ancêtre  
de Saint-Charles-Garnier.

Photo: Jocelyn McCann  
Gîte l'Ancêtre  
de Saint-Charles-Garnier



## WAPITI DE SAINT-CHARLES AUX TRÉSORS DE NOS TERRES (2 PORTIONS)

### Pointe de surlonge de Wapiti

125 ml	beurre	1/2 tasse
10 ml	huile d'olive	2 c. à thé
1	pointe de surlonge de wapiti (environ 800 g (1 1/2 lb))	1
5 ml	thym séché	1 c. à thé
2 ml	sel aux herbes Sal Mensa*	1/2 c. à thé
10 ml	huile d'olive	2 c. à thé
2 tranches épaisses	fromage La perle du littoral†	
30 ml	gelée d'érable et sapin*	2 c. à soupe

**N.B.** Une pièce de wapiti de cette dimension peut servir 4 personnes.

- \* Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- \* Faire fondre 15 ml de beurre avec l'huile, saisir le wapiti sur tous les côtés.
- \* Assaisonner.
- \* Mettre au four environ 35 minutes. Sortir et laisser reposer 15 minutes.
- \* Trancher la pièce de viande en tranches d'environ 1,2 cm (1/4 po) d'épaisseur et y ajouter le fromage.
- \* Réchauffer environ 2 minutes au four pour faire fondre le fromage.
- \* Au moment de servir, déposer 15 ml de gelée sur le fromage.

### Purée de pomme de terre aux pommes

1/2	pomme coupée en petits dés	1/2
	échalote française hachée finement	1/2
20 ml	beurre	1 1/4 c. à soupe
15 ml	acétif Charles-Aimé Robert*	1 c. à soupe
2	pommes de terre en purée	2

- \* Faire revenir les pommes et l'échalote dans 5 ml de beurre.
- \* Ajouter le Charles-Aimé Robert.
- \* Ajouter cette préparation aux pommes de terre en purée.
- \* Mettre le reste du beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

### \* Les produits des membres des Saveurs du Bas-Saint-Laurent :

- WAPITI (Gîte l'Ancêtre, Saint-Charles-Garnier);
- SEL AUX HERBES Sal Mensa (Viv-herbes, Lejeune);
- PLEUROTÉS (Les Fraîcheurs de la vallée, Causapscal);
- FROMAGE La perle du littoral (Fromagerie du littoral, Baie-des-Sables);
- GELÉE D'ÉRABLE ET DE SAPIN (Érabilère du toulidou, Auclair);
- BOISSON ALCOOLIQUE DE SÈVE D'ÉRABLE DE TYPE PORTO Charles-Aimé Robert (Domaine A-cet, Auclair);
- FLEURS COMESTIBLES SÈCHÉES (Viv-herbes, Le Jeune).

### Brunoise de zucchini et poivron rouge

1	courgette zucchini en petits dés	1
1/2	poivron rouge en petits dés	1/2
1/2	échalote française hachée finement	1/2
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
	sel et poivre	

- \* Faire revenir les légumes dans l'huile à feu moyen. Assaisonner au goût.

### Oignons caramélisés

8	petits oignons	8
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
15 ml	sucré	1 c. à soupe

- \* Faire revenir les oignons dans l'huile et y ajouter le sucre pour la caramélisation.
- \* Cuire environ 3 minutes jusqu'à caramélisation des oignons.

### Pleurotes sautés

30 ml	beurre	2 c. à soupe
5	pleurotes*	5

- \* Faire sauter les pleurotes dans le beurre, environ 2 minutes.

### Montage de l'assiette

Pour le montage de l'assiette, mettre les pommes de terre dans une poche à douille afin de faire une boule décorative de pommes de terre en purée. Disposer une portion de brunoise de zucchini et poivron rouge dans l'assiette. Déposer 3 tranches de wapiti en éventail, superposer la tranche de fromage et la gelée d'érable et de sapin. Pour terminer, déposer les oignons caramélisés et les pleurotes sautés et saupoudrer d'une pincée de fleurs comestibles séchées. Accompagner d'une carotte cuite coupée sur le sens de la longueur. Enfourner 2-3 minutes afin de réchauffer le tout et ainsi permettre au fromage et à la gelée de fondre légèrement.

### Le wapiti, une viande très maigre !

Ce succulent mariage de saveurs d'érable, de wapiti et de fromage offre une expérience sensorielle unique. Le wapiti est élevé au Gîte l'Ancêtre de Saint-Charles-Garnier. Le wapiti est une viande très maigre. Pour 100 g de pointe de surlonge de wapiti il y a seulement 1,9 g de lipides alors que le même morceau de bœuf en contient 8,7 g.

Pour plus d'informations, visitez notre site : [www.saveursbsl.com](http://www.saveursbsl.com)



## Le Défi des chefs

# L'Avantage votre journal 42 000 copies

## 7 mars