Tataki de Cerf, sauce vierge aux pruneaux, risotto de quinoa

Recette pour 2 personnes :

Ingrédients :

- 1 morceau de filet de cerf d'environ 300g
- Sel
- Vinaigre blanc
- Du sirop de griottes
- De l'huile de colza
- Du thym séché

- 150g de quinoa neuchâtelois
- 1 racine de persil
- 1 oignon blanc
- 1 poignée d'épinards frais

- 100g de pruneaux
- 1 petite botte de persil
- 1 petite botte de fanes de carottes

Préparation :

Commencer par mariner le cerf avec une cs d'huile de colza, 1 cs de vinaigre, 1 cs de sirop de griottes, une belle pincée de sel et du thym séché à volonté. Réserver.

Hacher finement un oignon et le faire revenir dans une casserole avec un fond d'huile. Ajouter la racine de persil en brunoise et colorer le tout avant d'ajouter le quinoa que l'on fera perler. Mouiller ensuite à hauteur avec de l'eau que, comme pour un risotto classique, on viendra ajouter à chaque évaporation jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. À mi-cuisson, saler et ajouter les épinards puis la moitié de la botte de persil et les fanes de radis grossièrement hachées. Une fois que le quinoa est prêt, réserver au chaud jusqu'au service.

Pour la sauce, commencer par émincer très finement les pruneaux et la demi échalote que nous assaisonnerons avec de l'huile de colza, du vinaigre, du sel et le reste du persil finement haché. Mélanger le tout, ajuster l'assaisonnement et réserver.

Garder quelques feuilles de persil et quelque fanes pour garnir le risotto de quinoa.

Dans une poêle bien chaude, faire revenir le cerf de chaque côté sur un fond d'huile, puis trancher immédiatement.

Sur une assiette plate, dresser les tranches de cerf en ligne puis garnir de sauce vierge aux pruneaux. Servir le risotto à coté, dans un bol, puis ajouter les feuilles de persil et les fanes assaisonnées d'un trait de vinaigre et d'un filet d'huile de colza.

Recette réalisée par Arpad Antonietti