

Osez la Viande Caprine sur vos Tables

Carbonade de Chèvre à la Bière Locale	p 1
Daube Orientale	p 2
Friands à la Viande de Chèvre et aux Champignons	p 3
Gigot à l'Ancienne	p 4
Navarin à la Provençale	p 5
Potée de Chèvre aux Châtaignes et Miel	p 6
Ragoût de Chèvre à la Saint-Gilloise	p 7
Sauté de Chèvre au Chorizo et Haricots	p 8
Sauté de Chèvre aux Olives de Nyons	p 9
Aspic de Cabri aux Légumes	p 10
Chevreau Ail et Safran	p 11
Chevreau au Choux et aux Fruits Secs	p 12
Chevreau à la Moutarde	p 13
Chevreau Sauce Homard Pommes Grenaille	p 14
Gigot à la Clairette	p 15
Gigot à l'aneth	p 16
Sauce au Pain brûlé et Petits Pois	p 17
Soupe de Chevreau	p 18

Lexique	p 19
---------	------



Recettes créés par Alain BERNE

Meilleur Ouvrier de France



Carbonade de Chèvre

à la **Bière Locale**



INGREDIENTS



- * 800 g d'échine ou de sauté de chèvre
- * 50 cl de bière du Vercors
- * 100 g de pain d'épices
- * 50 g d'oignons
- * 100 g de lard
- * 100 g de cassonade
- * 5 cl d'huile d'olive
- * sel, poivre



PREPARATION

Découper la viande et le lard en morceaux.

Émincer les oignons et faire suer dans une cocotte.

Ajouter le lard, faire colorer et débarrasser dans un plat.

Marquer la viande dans la cocotte avec l'huile d'olive, assaisonner : sel, poivre et débarrasser avec le lard.

Dégraisser la cocotte si besoin.

Pincer les sucs, ajouter la cassonade et faire caraméliser.

Déglacer avec la bière, porter à ébullition et ajouter la viande, le lard et les oignons.

Ajouter le pain d'épices émietté et laisser réduire.

Daube Orientale



INGREDIENTS



- * 1 kg de sauté de chèvre
- * 75 cl de thé au citron
- * 50 g citrons confits
- * 50 g beurre manié
- * 20 g d'ail
- * 150 g de carottes
- * 150 g de navets
- * 10 graines de coriandre
- * 10 feuilles de coriandre fraîche
- * 5 cl huile d'olive
- * sel, poivre



PREPARATION

Rincer les citrons pour dessaler.

Faire revenir la viande avec l'ail haché grossièrement et les graines de coriandre.

Ajouter les citrons confits, assaisonner et laisser cuire 15 minutes.

Débarrasser et faire suer les légumes dans la sauteuse.

Ajouter la viande puis le thé citron bouillant.

Laisser mijoter 1 heure puis lier avec un beurre manié.

Ajouter la coriandre fraîche ciselée 10 minutes avant de servir.

Friands à la Viande de Chèvre

et aux Champignons



INGREDIENTS



- * 500 g de sauté de chèvre
- * 100 g d'oignons
- * 100 g de côtes de blette
- * 20 g d'ail
- * 50 g de persil
- * 800 g de pâte feuilletée
- * épices
- * 1 œuf
- * sel, poivre



PREPARATION

Dénervé et hacher la viande avec les oignons, l'ail, le persil et les côtes de blettes.

Assaisonner avec sel, poivre et autres épices.

Étaler la pâte feuilletée et garnir de viande.

Recouvrir de pâte, découper et dorer avec l'œuf.

Laisser reposer 15/20 minutes au frais et cuire 20 minutes à 180°C.

Servir avec des légumes à l'étuvée et un jus réduit.

Gigot à l'Ancienne



INGREDIENTS

12

- * 5 kg de gigot avec os
- * 50 g de carottes
- * 100 g d'oignons
- * 25 cl de vin blanc
- * 5 cl d'huile d'olive
- * 2 l d'eau chaude
- * 50 g beurre manié
- * sel, poivre



PREPARATION

Badigeonner le gigot avec l'huile d'olive et assaisonner.
Couper les oignons et les carottes en brunoise et déposer dans un plat allant au four.
Ajouter le vin blanc et 2 litres d'eau chaude.
Déposer le gigot sur une grille au milieu du four et le plat de légumes dessous.
Cuire à 150°C pendant 6 heures/ou 120°C pendant 10 heures (nourrir de temps en temps).
Mixer le jus avec les légumes et lier avec un beurre manié ou un roux.

Navarin à la Provençale



INGREDIENTS



- * 1 kg poitrine de chèvre
- * 50 g oignons
- * 500 g carottes
- * 30 g d'ail
- * 50 cl pastis
- * concentré de tomates
- * fond brun
- * persil plat
- * ciboulette
- * étoiles de badiane



PREPARATION

Couper la viande dans le sens des côtes puis la replier sur elle-même.

Faire revenir la viande avec les oignons émincés et l'ail haché. Assaisonner avec sel et poivre.

Ajouter le concentré de tomates et le pastis.

Faire réduire le jus puis ajouter les carottes coupées en rondelles, le fond brun et les étoiles de badiane.

Laisser cuire à couvert pendant 1 heure.

Ajouter le persil et la ciboulette ciselés 10 minutes avant de servir.

Potée de Chèvre

aux Châtaignes et Miel



INGREDIENTS

8

- * 1 plat de côtes
- * 1 épaule
- * 400 g de chou
- * 400 g d'oignons
- * 400 g de poireaux
- * 200 g de châtaignes émondées
- * 1 feuille de laurier
- * 1 bouquet garni
- * 1 clou de girofle
- * sel, poivre



PREPARATION

Enduire la viande de miel et laisser mariner 12 heures.

Couper les légumes en gros morceaux.

Faire bouillir 2 litres d'eau salée (30g).

Ajouter les légumes (sauf les châtaignes) et porter à ébullition pendant 5 minutes.

Rincer la viande sous l'eau tiède.

Débarrasser les légumes du bouillon, faire bouillir et ajouter la viande, un oignon piqué d'un clou de girofle et un bouquet garni puis laisser cuire 2 à 3 heures sans ébullition (95°C).

Ajouter les légumes blanchis et les châtaignes puis laisser cuire 30 minutes.

Ragoût de Chèvre à la Saint-Gilloise



INGREDIENTS



- * 800 g d'échine ou de collier ou d'épaule
- * 200 g de carottes
- * 200 g de tomates pelées
- * 200 g d'oignons
- * 50 g de câpres
- * 50 g d'anchois
- * 20 g d'ail Épluché
- * 1 bouquet de persil + 1 bouquet garni
- * 3 cl d'huile d'olive
- * Sel, poivre



PREPARATION

Émincer les oignons et les carottes et couper la viande en morceaux. Faire revenir la viande et les oignons avec l'huile d'olive. Incorporer les carottes, les tomates pelées, le bouquet garni et couvrir d'eau.

Laisser cuire 1 heure.

Ajouter la farine et laisser réduire.

Mixer les anchois, le persil et l'ail et les incorporer.

Laisser cuire 1h/1h30.

Sauté de Chèvre

au Chorizo et Haricots



INGREDIENTS



- * 1 kg de sauté de chèvre
- * 200 g de chorizo de chèvre
- * 200 g de tomates concassées
- * 100 g d'olives
- * 200 g d'oignons
- * 300 g d'haricots secs
- * 10 g d'ail épluché
- * 1 bouquet de persil
- * 5 cl d'huile d'olive
- * sel, poivre



PREPARATION

Faire tremper les haricots secs une nuit dans l'eau froide.
Le lendemain : égoutter et rincer les haricots.
Les mettre dans une casserole avec trois litres d'eau froide et porter à ébullition pendant 15 minutes.
Égoutter une seconde fois.
Marquer la viande avec l'huile d'olive puis réserver.
Faire suer les oignons et l'ail haché et ajouter le chorizo coupé en rondelles.
Ajouter les tomates concassées et laisser réduire.
Assaisonner : sel et poivre.
Ajouter la viande et les herbes ciselées, les olives et les haricots.
Laisser mijoter 1 heure.

Sauté de Chèvre aux Olives de Nyons



INGREDIENTS



- * 1 kg de sauté de chèvre
- * 100 g d'oignons
- * 200g d'olive de Nyons
- * 60 g de beurre manié
- * 0.5 l de fond brun
- * 500 g de persil plat
- * 20 g d'ail épluché
- * 5 cl d'huile d'olive



PREPARATION

Dénoyauter les olives.

Les hacher grossièrement et couper la viande en morceaux.

Mettre la viande à mariner pendant 30 minutes avec la moitié des olives, l'ail écrasé et l'oignon émincé.

Marquer la viande avec un peu d'huile d'olive, puis débarrasser.

Déglacer la sauteuse avec le fond brun.

Ajouter la viande et lier avec le beurre manié.

Laisser cuire (sans ébullition) 30 minutes.

Ajouter le reste des olives et le persil ciselé.

Laisser mijoter 1h.

Aspic de Cabri aux Légumes



INGREDIENTS

10

- * 800 g de viande de chevreau
- * 200 g de carottes
- * 200 g de brocolis
- * 200 g de radis noir
- * 100 g de champignons
- * 100 g de cassonade
- * 50 g d'échalottes
- * 2 cl d'huile d'olive
- * 1 l de gelée
- * 1 bouquet de coriandre
- * Sel, poivre



PREPARATION

Tailler et blanchir les légumes.

Cuire les champignons (garder le jus pour la gelée).

Faire suer les échalotes.

Assaisonner la viande puis faire revenir avec les échalotes (réserver).

Déglacer la sauteuse avec le jus des champignons et la gelée.

Garnir les verrines avec la viande et les légumes.

Ajouter la coriandre ciselée à la gelée et verser dans les verrines.

Chevreau Ail et Safran



INGREDIENTS



- * 800 g de viande de chevreau
- * 400 g de courgettes
- * 200 g de crème fraîche
- * 50 g d'oignons
- * 30 g d'ail
- * 400 g de bouillon
- * 20 g de féculé
- * 1 g de safran
- * 1 g de curcuma
- * 2 cl d'huile d'olive
- * sel, poivre



PREPARATION

Tailler et blanchir les courgettes.
Faire infuser le safran dans le bouillon.
Assaisonner la viande puis faire revenir avec l'ail écrasé (réserver)
Déglacer la sauteuse avec le fond.
Ajouter la crème et lier à la féculé.
Mélanger la viande avec la sauce et les courgettes.
Laisser mijoter 1h.

Chevreau au Choux et aux Fruits Secs



INGREDIENTS

10

- * 800 g de viande de chevreau
- * 100 g de crème fraîche
- * 1 chou vert
- * 150 g de noix de Grenoble
- * 2 œufs
- * 50 g d'échalotes
- * 25 g de miel
- * 50 g de dattes + 50 g de figues sèches
- * 50 g amandes + 50 g de pignons
- * 1 g de 5 épices
- * 20 g de fleur d'oranger
- * sel, poivre



PREPARATION

Blanchir de belles feuilles de choux, puis émincer le reste.
Faire suer les échalotes.

Assaisonner la viande puis faire revenir avec les échalotes
(réserver).

Ajouter le chou émincé.

Torréfier les amandes et les pignons.

Mixer grossièrement avec tous les autres ingrédients (sauf la
viande et le chou).

Ajouter le chou et la viande.

Chemiser votre plat avec le chou puis garnir.

Refermer avec du chou puis cuire 1h.

Chevreau à la Moutarde

à l'Ancienne, Miel et Oignons glacés



INGREDIENTS

10

- * 800 g de sauté de cabri
- * 20 g d'huile d'olive
- * 300 g d'oignons grelots
- * 100 g de moutarde à l'ancienne
- * 50 g de miel
- * 5 étoile de badiane
- * 40 cl de bouillon/fond de cabri
- * sel, poivre



PREPARATION

Assaisonner sel et poivre puis faire colorer la viande avec l'huile d'olive et les étoiles de badiane.

Ajouter la moutarde et faire réduire un peu.

Déglacer avec la moitié du fond de cabri.

Éplucher et placer les oignons dans une grande sauteuse (ou poêle).

Couvrir de bouillon et ajouter le miel.

Porter à ébullition.

Baisser l'intensité du feu et laisser réduire jusqu'à évaporation du bouillon.

Ajouter au sauté et cuire pendant 1 heure.

Chevreau Sauce Homard

Pommes Grenaille



INGREDIENTS

10

- * 800 g de sauté de cabri
- * 20 g d'huile d'olive
- * 400 g de pommes de terre grenailles
- * 400 g de bouillon
- * 200 g de bisque de homard
- * 50 g d'échalotes
- * 200 g de crème fraîche
- * 20 g de fécule
- * sel, poivre



PREPARATION

Faire suer les échalotes.

Assaisonner la viande puis faire revenir avec les échalotes (réserver).

Déglacer la sauteuse avec la bisque puis le bouillon.

Laisser réduire d'1/3.

Ajouter la crème puis lié à la fécule.

Précuire les pommes de terre à l'eau avec la peau.

Rafraichir et éplucher.

Rassembler viande, sauce et pommes de terre.

Laisser mijoter 1h.

Gigot à la Clairette de Die



INGREDIENTS



- * 1 gigot de chevreau
- * 200 g d'échalote
- * 800 g de pommes
- * 75 cl de Clairette de Die
- * sel, poivre



PREPARATION

Dans une cocotte, faire revenir le gigot pour le colorer, puis ajouter les échalotes entières. Assaisonner avec sel et poivre. Ajouter la clairette et laisser mijoter 30 minutes. Ajouter les pommes coupées en quartier puis cuire encore 20 minutes.

Gigot à l'Aneth



INGREDIENTS



- * 1 gigot de chevreau
- * 600 g de fenouil
- * 2 bouquet d'aneth
- * 2 citrons en jus
- * 10 cl d'huile d'olive
- * sel, poivre



PREPARATION

Préparez une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Badigeonnez le gigot, puis massez-le pour faire pénétrer la sauce.

Étalez du papier cuisson sur la table, puis répartir l'aneth.

Enveloppez le gigot, puis ficelez-le.

Préchauffez le four à 150°C

Déposez le gigot sur une grille allant au four et le placer.

Mettez le fenouil à cuire dans le four.

Cuire à 90°C pendant 3 heures (65°C à cœur)

Sauce au Pain Brûlé et Petits Pois



INGREDIENTS

10

- * 800 g de sauté de cabri
- * 20 g d'huile d'olive
- * 200 g de pain grillé
- * 400 g de bouillon
- * 50 g d'échalote
- * 100 g de crème fraîche
- * 800 g de petits pois
- * sel, poivre



PREPARATION

Faire suer les échalotes

Assaisonner la viande puis faire revenir avec les échalotes (réserver).

Déglacer la sauteuse avec le bouillon (réserver).

Faire griller le pain bien sec, puis mixer avec le bouillon et la crème fraîche.

Porter à ébullition.

Ajouter la viande et les petits pois (crus).

Faire mijoter pendant 1h.

Soupe de Chevreau



INGREDIENTS



- * 500 g de sauté de cabri
- * 2 l d'eau
- * 200 g de carottes
- * 200 g de navets
- * 400 g de chou
- * 16 tranches de poitrine fumée
- * 1 oignon
- * 3 gousses d'ail
- * 4 cl d'huile d'olive
- * sel, poivre



PREPARATION

Faire un bouillon avec les os de cabri dans 2 l d'eau.
Couper les légumes en mirepoix et émincer le chou.
Faire revenir la viande avec l'ail écrasé et l'oignon puis mettre de côté.
Faire revenir la moitié des tranches de poitrine et ajouter les légumes puis cuire à l'étuvée.
Ajouter le bouillon et la viande.
Laisser mijoter.

Lexique



* Beurre manié

Mettre le beurre en petits morceaux ramollis à la température ambiante dans une assiette. Poudrer de farine à part égale et, avec une fourchette, triturer le beurre pour le mélanger à la farine. Pour être prêt, le mélange n'a pas besoin de devenir une pâte homogène.

* Chemiser

Tapisser une plaque de cuisson ou les parois d'un moule, à l'aide d'un papier cuisson ou d'une couche de préparation (caramel, glace, gelée, meringue, biscuits, laitue, feuille de chou, crêpes, etc.)

* Couper en brunoise

Découper des légumes en petit dés de tailles identiques, de 2 millimètres environ.

* Couper en mirepoix

Tailler les légumes en dés. Cette technique de découpe nécessite un couteau bien aiguisé.

* Débarrasser

C'est changer une préparation de récipient en la transvasant de l'ustensile de cuisson (sauteuse, casserole, marmite) dans un plat.

* Déglacer

C'est l'action de diluer les sucs de cuisson avec un liquide dans le plat de cuisson.

* Faire colorer

C'est cuire un aliment dans un corps gras très chaud et à feu vif.

* Faire suer

Faire cuire des aliments à feu très doux dans un peu de beurre pour faire ressortir leur saveur mais sans les laisser dorer.

* Pincer les sucs

Faire caraméliser les sucs d'une viande au fond de son récipient de cuisson; c'est le début du déglçage.

* Roux

Fondre le beurre dans une casserole. Puis ajouter la farine (mêmes proportions que pour le beurre). Faire cuire au moins 5 minutes sur un feu doux pour obtenir un aspect granuleux.