RISOTTO, LÉGUMES D'AUTOMNE AUX BULBES D'AIL DES OURS, VOLAILLE FARCIE ET SAUCE, LE TOUT AU CERFEUIL MUSQUÉ

Ingrédients pour 16 pers.

Ingrédient	Quantité
cerfeuil musqué	
Oignons	2 pcs
riz à risotto	500 gr (type Arborio)
Vin blanc	100 ml
Bouillon de légumes	1 L
Beurre	
Crème	
Parmesan	
filet de volaille	7 pcs
Ricotta	200 gr (ou maquée crème)
cerfeuil musqué	
jus de citron + zeste	
Cumin, paprika, piment de Cayenne	
sel et poivre	
Bouillon de légumes	500 ml
Beurre	30 gr
farine	30 gr
Crème	1 trait
cerfeuil musqué	
sel et poivre	

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

Ingrédient	Quantité
Champignons	500 gr
Potimarron	1 pc
oignons rouges	3 pcs
Ail des ours	8 bulbes
cerfeuil musqué	
Épices	(cumin, paprika, cannelle, piment de Cayenne, sel et poivre)
graines de courge	
Huile d'olive	

Préparation

1. Laver, sécher soigneusement le cerfeuil musqué. L’éplucher et le hacher finement.

2. Chauffer le bouillon.

3. Dans une sauteuse à fond épais, faire revenir doucement les oignons finement émincés dans l’huile d’olive. Ajouter le riz, mélanger. Ajouter le vin blanc ; dès qu'il est évaporé, ajouter une première louche de bouillon. Faire cuire le risotto pendant 17 à 20 minutes environ, en ajoutant au fur et à mesure le bouillon dès qu'il est absorbé. Incorporer le cerfeuil musqué environ 10 minutes avant la fin de la cuisson.

4. À la fin de la cuisson du risotto, ajouter la crème épaisse, le beurre et mélanger le tout.

5. Tenir chaud jusqu’à l’envoi.

Volaille farcie au cerfeuil musqué

1. Préchauffer le four 100° C.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

2. Dans une poêle bien chaude, saisir les filets de volaille avec un peu de matière grasse pour leurs donner une jolie coloration.

3. Couper finement le cerfeuil musqué. Le mélanger avec la ricotta ou la maquée crème (doser au fur et à mesure), le jus de citron, le zeste et les épices.

4. Ouvrir le filet de volaille en portefeuille, saler et poivrer l'intérieur. Farcir avec le mélange. Refermer.

5. Placer la viande sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et enfourner pour 1h environ.

Sauce au cerfeuil musqué

1. Préparer le beurre manié en mélangeant intimement le beurre pommade à la farine.

2. Chauffer le bouillon de légumes, ajouter le cerfeuil musqué et un trait de crème. Mixer et passer au tamis si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.

3. Au moment, chauffer la sauce et l'épaissir avec le beurre manié en l'incorporant progressivement (1 noisette à la fois), jusqu'à la consistance désirée.

Légumes d'automne aux bulbes d'ail des ours

1. Nettoyer les bulbes d'ail des ours et les hacher finement.

2. Nettoyer le cerfeuil musqué et le hacher finement.

3. Éplucher les oignons, en couper 2 en lamelles et 1 très finement en petits cubes.

4. Laver le potimarron, il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Le couper, vider les pépins et tailler des lamelles. Dans un plat, les mélanger avec l'huile, le cerfeuil musqué, les lamelles d'oignon, la moitié de bulbes d'ail des ours, les épices et graines de courges. Enfourner à 180° durant +- 15 à 20 minutes.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

5. Couper les champignons en lamelles. Dans une poêle, faire revenir l’oignon coupé en cube et l’autre moitié de l’ail des ours avec de l’huile d’olive. Incorporer les champignons, assaisonner de sel et poivre et les saisir rapidement.

6. Réserver jusqu’à l’envoi. Réchauffer au moment.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026