



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Sauté de biche sauce poires chocolat .



Ingrédients pour 1 personne :

Plat : <ul style="list-style-type: none">- 1 c.à.s de farine- 1 courgette- 1 filet d'huile d'olive- 1 noix de beurre- 200 g de gigot de biche- Poivre 5 baies moulues- Sel, poivre	Marinade : <ul style="list-style-type: none">- 1 carotte- 1 feuille de laurier- 1 gousse d'ail- 1 oignon- 1 pincée d'ail en poudre- 50 cl de Bordeaux- Sel, poivre	Sauce : <ul style="list-style-type: none">- 1 noix de beurre- 2 poires conférences- 5 grands carreaux de chocolat noir
---	---	---

- Dans le gigot de biche, tailler 1 tranche de 200 g puis y détailler des morceaux épais
- Préparer la veille la marinade en mélangeant tous les ingrédients dans un récipient type Tupperware
- Y faire mariner la viande pendant une nuit
- Égoutter et éponger les morceaux dans du papier absorbant
- Faire dorer à feu doux les morceaux de viande dans une sauteuse huilée et beurrée
- Ajouter la farine pour donner une consistance au jus qui s'est formé avec les sucs de la viande
- Laisser cuire 3 minutes puis verser la marinade. Cuire à couvert pendant 25 minutes
- Dans une casserole légèrement beurrée mettre les poires épluchées et coupées en dés
- Faire chauffer à feu doux pendant 15 minutes en intégrant progressivement le chocolat
- Parallèlement faire chauffer une casserole remplie d'eau salée
- Détailler des tagliatelles dans une courgette
- Lorsque l'eau est à ébullition, plonger les courgettes pour 5 minutes. Égoutter et réserver
- Servir ce sauté de biche sauce poire chocolat avec des tagliatelles de courgette

Conseils :

- A la place des tagliatelles de courgette, utiliser des pâtes fraîches
- La cuisson doit toujours se faire sur feu doux et bien surveiller qu'il y ai toujours du liquide avec la biche

