



Préparation : 30 min



Cuisson : 2 heures 30 min



Portions : 4

Ragoût de gibier et d'ananas

- NUTRITION NORD CANADA -

Ce délicieux ragoût d'inspiration asiatique peut être préparé sur le feu, au four ou à la mijoteuse. Encore mieux, vous pouvez utiliser de la viande de chevreuil, d'orignal ou de caribou. Dégustez-le sur du riz.

À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Canada

Préparation

INGRÉDIENTS

- 1½ lb (680 g) de viande de gibier à ragoût (cou, épaule ou bloc d'épaule de chevreuil, d'ignal ou de caribou)
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
- ½ c. à thé (2,5 ml) de gingembre moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml) de la moutarde moulue
- ¼ c. à thé (1 ml) de clous de girofle moulus
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de coco (ou huile végétale)
- 2 oignons moyens en dés
- ½ rutabaga en dés
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf
- ¼ tasse (60 ml) de sauce soya à faible teneur en sodium
- ½ tasse (125 ml) de vinaigre blanc
- ½ c. à thé (2,5 ml) de basilic séché
- 1 conserve (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas et leur jus
- 3 c. à soupe (45 ml) de féculle de maïs
- ¼ tasse (60 ml) d'eau
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche, hachée (facultative)

1. Couper la viande en cubes de 1 po (2,5 cm) et les sécher à l'aide de papier essuie-tout. Dans un bol à mélanger, assaisonner la viande avec le sel, le poivre, la poudre d'ail, le gingembre, la cannelle, la moutarde et les clous de girofle.
2. Faire chauffer un grand chaudron allant au four à feu moyen vif et ajouter l'huile. Une fois que l'huile est chaude, ajouter la viande dans le chaudron pour la saisir et remuer pour bien la dorer sur tous les côtés. Une fois dorée, abaisser le feu et ajouter l'oignon et le rutabaga. Faire cuire 5 minutes.
3. Verser le bouillon, la sauce soya, le vinaigre, le basilic et le jus d'ananas dans la casserole, en réservant l'ananas.
4. Couvrir et faire cuire le ragoût à feu doux pendant deux heures, en remuant de temps en temps.
5. Incorporer l'ananas et augmenter le feu à vif. Dans une tasse, mélanger la féculle de maïs avec l'eau, en remuant pour éliminer les grumeaux. Verser le mélange dans le chaudron et mélanger pour combiner. Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes.
6. Servir chaud et saupoudrer d'une pincée de ciboulette.



Préparation au four: Suivre les étapes 1 à 3. Faire cuire le ragoût dans un four préchauffé à 375 °F/190 °C pendant deux heures. Ajouter l'ananas et la féculle de maïs et cuire pendant 10 minutes sur le feu ou au four (étape 5).



Préparation à la mijoteuse: Pour préchauffer, régler la mijoteuse sur élevé et couvrir. Saisir la viande comme indiqué ci-dessus (étapes 1 et 2), puis la transférer dans la mijoteuse. Ajouter l'oignon cru et le rutabaga, le bouillon, la sauce soya, le vinaigre, le basilic, et le jus d'ananas (étape 3) et cuire pendant 5 heures à feu doux, en remuant une ou deux fois. Ajouter l'ananas, la féculle de maïs et faire cuire à feu élevé pendant 10 minutes (étape 5).



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant quatre jours. Pour congeler le ragoût, le laisser refroidir, puis le transférer dans des contenants pour aliments en enlevant tout l'excès d'air. Il se conserve au congélateur pour un maximum de trois mois. Lorsque vous souhaitez le consommer, faire décongeler le ragoût au réfrigérateur pendant toute la nuit et le réchauffer jusqu'à une température de 165 °F/74 °C ou plus.