

Le carré de chevreau

Ingrédients :

- 500 g de chevreau
- 200 g de carde.
- 4 petits oignons frais
- 100 g de chou
- 100 g de fèves
- 100 g de courge jaune
- 2 cuillerées d'huile d'olive extra- vierge
- aromates (thym, romarin , sauge et laurier)
- 1 dl de vin blanc sec
- bouillon de légumes
- sel et poivre.

Faire cuire al dente tous les légumes.

Mettre le carré de chevreau légèrement huilé et saupoudré d'aromates dans un grand plat pour le four et mettre au four à la température de 350° pendant 15 minutes.

Arroser le carré avec le vin et laisser cuire encore pendant 5 autres minutes, pur. Le sortir du four et le sortir du plat.

Verser dans le liquide de cuisson resté au fond les légumes cuits à l'eau et laisser prendre goût pendant 3 minutes en ajoutant, si nécessaire, du bouillon de légumes. Rectifier l'assaisonnement

Au BBQ : 5 minute de chaque côté de carrée. Une fois cuit, couper le carrée entre caque côte.

* Le carré de chevreau se mange saignant à rosé

