

# RÔTIR


• Roti de cerf

CHANGER  
SOUVENT  
DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

# RÔTIR



Recommandé



Les aliments, principalement la viande ou les volailles, sont cuits au four ou à la broche, sans, ou avec très peu de matière grasse ajoutée.

## BON À SAVOIR :

- > Pour encore plus de plaisir, déposer le morceau à rôtir sur des légumes riches en saveur : oignons, céleri, carottes, ou poireaux.
- > Pour une viande rouge, préchauffez le four avant de commencer la cuisson.
- > Pour que la viande blanche soit moelleuse, la cuisson commence à four froid.
- > Lorsque le rôti est cuit, déglacez le fond du plat de cuisson pour faire décoller les sucs, avec du jus de fruits, du thé, ou de l'eau.
- > Après la cuisson, couvrir le rôti d'un papier aluminium et laisser reposer dans un endroit chaud, sur la cuisinière par exemple, une dizaine de minutes. Votre rôti n'en sera que plus tendre et moelleux.

## À ÉVITER :

- > Il faut éviter de rajouter de la matière grasse pour la cuisson des rôtis et des paupiettes préparés par le boucher, qui sont déjà enrobés de minces bandes de lard.

## Rôti de cerf

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 rôti de cerf (ou de veau) de 800 g
- 1 tomate
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym (ou herbes de Provence)
- 2 pincées de sel ou de sel de céleri
- Poivre, épices selon le goût

Les gousses d'ail donnent encore plus de saveur si elles sont piquées dans la viande avant cuisson

### Préparation :

- Préchauffez le four (Th. 8 / 240°C.).
- Taillez les échalotes en grosses lamelles et la tomate en quartiers.
- Mélangez échalotes, tomates, thym, les disposer au fond d'un plat allant au four.
- Disposez le rôti par-dessus, salez avec deux pincées de sel de céleri, poivrez.
- Retournez le rôti après 15 min.
- Faire cuire 15 min supplémentaires.

