

BOSSE DE BISON A LA CREME

- 1kg rôti de bison à braiser
- Beurre - Huile
- Crème fraîche
- Carottes
- Céleri
- Échalote
- Oignon
- Moutarde de Dijon
- Estragon
- Thym
- Laurier
- Poivre
- Sel



Enduisez votre rôti de moutarde.

Mettez beurre et huile au fond de votre récipient.

Laissez chauffer jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette.

Émincez les légumes et faites-les légèrement revenir.

Déposez la viande sur les légumes, ajoutez-y un peu d'eau et couvrez le récipient de cuisson.

Faites cuire dans le four à 175°C environ 1/2 heure puis baissez le four à 150 °C et laissez cuire 1 heure et demi.

Retirez la viande du récipient et gardez-la au chaud.

Tamisez le jus de cuisson, ajoutez-y un peu d'eau et laissez réduire.

Ajoutez-y la crème fraîche et laissez réduire une nouvelle fois.

Rectifiez éventuellement l'assaisonnement sel et poivre.

Coupez la viande en tranche de 1 cm d'épaisseur.

Disposez une tranche de viande, les légumes, la sauce et les pommes de terre sur une assiette chauffée.

Servez très chaud.

LE BISON



UNE VIANDE A DECOUVRIR

SA SAVEUR:

Le bison a un goût savoureux. La viande de bison est très tendre. Elle se cuisine de la même façon que le boeuf.

SA VALEUR:

Le bison est classé dans la catégorie des viandes gourmets ou de spécialités. Au point de vue nutritionnel, vous avez plus de protéines, d'éléments nutritifs avec moins de calories et moins de gras. Le bison est une viande dense qui vous donne plus de satisfaction en mangeant moins .

LES AVANTAGES POUR LA SANTE:

Les qualités nutritives de la viande de bison en font un aliment très adapté au régime des sportifs et des personnes âgées. C'est une viande qui est encore 100 % naturelle.

LES QUALITES NUTRITIVES:

Elle est peu calorique, pauvre en gras et en cholestérol. Elle est par contre riche en protéines, en fer et en certains acides gras essentiels bénéfiques à la santé.