

## RECETTE DU QUÉBEC

### FILET DE BISON POÊLÉ À L'ÉRABLE

Ingrédients et quantité (pour 4 personnes)

- Filet mignon de 150 g chacun 4
- Sirop d'érable 4 c. à soupe
- Fond de gibier ou demi-glace  $\frac{1}{4}$  litre
- Crème 35 % 4 c. à soupe
- Vin rouge 1 verre (6 oz)
- Sel et poivre

### MÉTHODE

1. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y placer les filets mignons.
2. Faire colorer. Retirer les filets de la poêle.
3. Déglacer avec le vin.
4. Laisser réduire de moitié, ajouter le sirop d'érable, le fond de gibier, la crème 35 % et faire réduire de moitié.
5. Ajouter le sel et le poivre à la dernière minute  
*(ajoutés avant la réduction, la sauce deviendrait trop salée et trop poivrée).*
6. Déposer les filets mignons dans les assiettes. Verser la sauce bouillante sur les filets  
*(on peut aussi placer la sauce dans l'assiette, avant de déposer les filets).*
7. Servir accompagné de légumes et de riz sauvage.

Cuisson : 20 minutes

