



## La cuisine du gibier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La cuisine du gibier

*Christophe Lorgnier du Mesnil*

**La cuisine du gibier** Christophe Lorgnier du Mesnil

 [Télécharger La cuisine du gibier ...pdf](#)

 [Lire en ligne La cuisine du gibier ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La cuisine du gibier Christophe Lorgnier du Mesnil

---

186 pages

Extrait

Venaison, diététique et sécurité alimentaire

Le gibier dont le seul fumet est comme l'encens de la table.

CURNONSKY

S'il existe un grand nombre de façons de faire la cuisine, il n'y en a qu'une de l'aimer : la manger. Il en va bien évidemment de même pour le gibier. Chasser, c'est parcourir la campagne pour le plaisir et la gourmandise.

Pour ceux qu'un peu de changement dans les habitudes culinaires ne rebute pas, il importe de préparer et d'accommoder la venaison avec soin ; l'apothéose de la table en dépend.

### LA VENAISON

Originellement, le terme de «venaison» est réservé à la chair des cervidés et du sanglier. Par extension, on parle de repas de venaison quand l'essentiel est constitué par du gibier à poil et aussi à plume. En règle générale, la viande de gibier ne se lave pas, exception faite du sanglier. Dans ce cas, on plonge la venaison dans l'eau bouillante et on l'en retire dès qu'elle change de couleur : cela sert à nettoyer la viande de ses soies et de ses impuretés tout en gardant intactes ses qualités de goût et de texture, c'est-à-dire toutes ses vertus organoleptiques. Pour les autres gibiers, il faut procéder avec un tissu non pelucheux ou un papier essuie-tout pour éponger et essuyer l'intérieur comme l'extérieur de l'animal.

### LA DIÉTÉTIQUE

La consommation actuelle de viande porte surtout sur des espèces d'élevage nourries à partir d'aliments composés pour produire le plus de chair possible dans les délais les plus brefs. Seules les espèces sauvages gardent les composants naturels faits de muscle véritable et de peu de graisse. La diététique conseille le gibier sauvage pour éviter un apport excessif en cholestérol et en graisses saturées. La viande de gibier est très digeste et fort goûteuse.

Les différences les plus notables portent sur une quantité de calories moindre avec un apport de protéines plus important. En comparant la volaille d'élevage et le faisan sauvage ou le porc et le sanglier, la différence est flagrante en qualité et en quantité de lipides, d'acides gras et de minéraux. Le gibier d'élevage vit claustré, ses dépenses physiques sont infimes et sa nourriture abondante ; sa chair ne possède que les caractéristiques propres aux animaux des espèces domestiques. Cette viande plus grasse demande, par conséquent, de réduire la quantité de matières grasses lors de la préparation et de la cuisson.

À l'inverse, les plats de gibier sauvage sont agréables, goûteux et adaptés à nos exigences diététiques.

L'homme moderne suralimenté, sédentaire et pourvu de graisses saturées et de sucre est en proie aux maladies cardio-vasculaires, à l'obésité, au diabète et à l'hypertension ; mais il peut sans crainte consommer du gibier sauvage. Le beurre, la margarine, l'huile d'olive peuvent avantageusement remplacer le lard dans la préparation du gibier sauvage, du fait que cette viande est naturellement pauvre en graisse et qu'il faut en tenir compte. Le fait est que ce sont les «lipides qui sont les porteurs d'arômes».

L'abc du gibier se décline en arôme, beauté et chaleur. Comme il convient de conserver ou d'ajouter des lipides, il ne faut pas s'étonner que maintes recettes incorporent crème fraîche, beurre, lardons et sucs issus de la venaison et de sa cuisson. Ce sont des lipides parfaitement digests et non contraires à une diététique raisonnée.

Il s'agit simplement de remettre à la mode la longueur en bouche de saveurs trop fréquemment occultées par

les viandes forcées en élevage.

Un repas de gibier est souvent festif ; une dégustation de viandes sortant de l'ordinaire, et bien préparées, prédispose à une digestion heureuse, sans que l'on ait besoin de «light» ou d'«allégé». Les allégés le sont de ce qui fait précisément leur goût. Les protéines sont des aliments nobles, tout repose sur leur mode de préparation.

## LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

L'augmentation des prélèvements de gros gibier, la prise de conscience des chasseurs de la nécessité de faire contrôler les carcasses, les aménagements cynégétiques en faveur du petit gibier sauvage, la revalorisation de la venaison par ses qualités gustatives et diététiques, ainsi que le retour aux produits traditionnels, la mise en place de centres de traitement agréés du gibier au stade des grossistes donnent l'assurance d'une sécurité alimentaire à la hauteur des exigences des consommateurs.

Depuis le 1er janvier 1996, les gibiers sauvages commercialisés par les grossistes doivent avoir été découpés et transformés dans des établissements agréés. Ils font ainsi systématiquement l'objet de contrôles sanitaires. Deux marques de salubrité sont désormais obligatoirement apposées sur les produits sains d'une manière indélébile ou sur l'emballage :

- une marque de forme pentagonale pour les ateliers agréés selon les prescriptions de la Commission de l'Union européenne qui peuvent commercialiser leurs produits dans tous les pays de l'Union ;
- une marque ronde pour les ateliers agréés qui ne peuvent commercialiser leurs productions que dans les départements où se trouve l'établissement et dans les départements limitrophes.

(...) Présentation de l'éditeur

S'il existe un grand nombre de façons de faire la cuisine, il n'y en a qu'une de l'aimer : la déguster. Chasser, c'est parcourir la campagne pour le plaisir et la gourmandise. Cuisiner le gibier, c'est perpétuer la tradition des produits du terroir, diversifier la diète quotidienne et revigorer le savoir culinaire. Dans cet ouvrage, écrit pour le chasseur et le gourmet dans une langue savoureusement relevée, l'auteur informe sur les diverses espèces et nous apprend à accommoder la venaison avec soin. Il explique comment :

- ° acheter, choisir et préparer le gibier ;
- ° réaliser des marinades, des sauces et des apprêts : fonds de gibier, sauce grand veneur, sauce poivrade, sauce demi-glace, sauce brune, purée de marrons, champignons, farce...
- ° confectionner pâtés, terrines, galantines, ballottines, crapaudines et conserves ;
- ° choisir les vins et autres menus plaisirs destinés à valoriser les viandes.

Caille farcie rôtie à la feuille de vigne, marcassin en filet rôti, oie à la flamande, faisan cuit sous la cendre, perdrix aux pommes, gigot de mouflon, daube de sanglier... En tout, plus de 130 recettes de grand (cerf, chevreuil, sanglier...) ou de petit gibier (lièvre, lapin, perdrix, pigeon...). C'est aussi cuisiner au bout du fusil.

Christophe LORGNIER DU MESNIL a poursuivi une longue carrière administrative en France et Outremer. Ingénieur général honoraire du Génie rural des Eaux et Forêts, il est l'auteur de plusieurs livres aux Editions De Vecchi et de nombreux articles concernant la nature, la forêt, la faune sauvage, la chasse et l'environnement. Biographie de l'auteur

Christophe Lorgnier du Mesnil a poursuivi une longue carrière administrative en France et Outremer. Ingénieur général honoraire du Génie rural des Eaux et Forêts, il est l'auteur de plusieurs livres aux Editions De Vecchi et de nombreux articles concernant la nature, la forêt, la Faune sauvage, la chasse et l'environnement.

Download and Read Online La cuisine du gibier Christophe Lorgnier du Mesnil #MI1XPUDGFE4

Lire La cuisine du gibier par Christophe Lorgnier du Mesnil pour ebook en ligneLa cuisine du gibier par Christophe Lorgnier du Mesnil Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La cuisine du gibier par Christophe Lorgnier du Mesnil à lire en ligne.Online La cuisine du gibier par Christophe Lorgnier du Mesnil ebook Téléchargement PDFLa cuisine du gibier par Christophe Lorgnier du Mesnil DocLa cuisine du gibier par Christophe Lorgnier du Mesnil MobipocketLa cuisine du gibier par Christophe Lorgnier du Mesnil EPub

**MI1XPUDGFE4MI1XPUDGFE4MI1XPUDGFE4**