



## CÔTELETTES DE CERF ROUGE DIJON ET MIEL POUR 2

### INGRÉDIENTS

- 2 côtelettes de cerf rouge
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de fond de gibier
- 1/2 cuillère à thé d'herbe de Florence (Méchant Mix)
- 1 cuillère à thé de beurre ou d'huile d'olive
- Poivre et sel au goût

### PRÉPARATION

- Dans un poêlon, faire fondre le beurre ou chauffer l'huile d'olive. Vous pouvez aussi mélanger moitié beurre et moitié huile d'olive pour la cuisson.
- Y ajouter les herbes de Florence et le poivre afin que la matière grasse s'en imprègne de la saveur.
- Diminuer le feu, y déposer les côtelettes. Les faire cuire des deux côtés selon votre cuisson désirée.
- Une fois les côtelettes cuites selon votre choix de cuisson, de préférence médium rosée à médium saignant, évitez de trop cuire, les mettre de côté dans une assiette.
- Dans le poêlon : déposer le miel, la moutarde de Dijon à l'ancienne et le fond de gibier. Faire bouillir quelques minutes, ensuite soit y déposer les côtelettes afin de les imbiber des deux côtés ou soit tout simplement, en couler sur la côtelette dans l'assiette.

*Servir soit avec un riz aux légumes, pommes de terre au four ou une salade de votre choix*

*Si une personne mange bien cuit, simplement garder un peu de rosé afin d'avoir une tendreté. Étant donné que cette viande est EXTRA MAIGRE, si celle-ci est cuite à point elle perd sa tendreté.*