

Bison des plaines aux saskatoons et au riz sauvage

Recette tirée du volume 5 de *l'Histoire de la cuisine familiale du Québec*
de Michel Lambert (Éditions GID)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 2 heures

Ingrédients

4 tournedos de bison de ¼ lb (125 à 150 g)

½ tasse (125 g) de riz sauvage

½ tasse (125 g) de riz étuvé

½ tasse (125 g) de champignons tranchés

1 oignon haché

4 tranches de bacon

2 c. à soupe (30 g) de noisettes hachées

2 c. à soupe (30 g) de persil haché

4 poignées de mesclun

Marinade pour les tournedos

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale

1 c. à soupe (15 g) d'épices barbecue à saveur de fumée

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge

Vinaigrette pour le mesclun

4 c. à soupe (60 ml) d'huile de canola

2 c. à soupe (30 ml) de confiture de baies d'amélanchier

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique ou de framboise

1 c. à thé (5 g) de moutarde sèche

Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préparer la marinade en mélangeant l'huile, le vinaigre et les épices. Enrober les tournedos de ce mélange et laisser mariner 1 heure à température ambiante.

2. Faire cuire les deux sortes de riz dans des casseroles différentes avec de l'eau salée. Compter 20 minutes de cuisson pour le riz étuvé et 40 minutes pour le riz sauvage. Une fois les riz cuits, les égoutter et les passer à l'eau froide. Réserver.

3. Couper les tranches de bacon en lanières de ½ cm et les faire cuire dans une poêle. Réserver une partie du gras de cuisson du bacon pour celle des tournedos de bison.

4. Dans la poêle qui contient le bacon et la partie restante du gras de cuisson, ajouter l'oignon haché et les champignons tranchés. Cuire de 4 à 5 minutes à feu moyen pour attendrir et colorer les légumes.

5. Baisser le feu et ajouter au mélange les deux riz cuits, les noisettes hachées et le persil. Bien mélanger tous les ingrédients et assaisonner au goût. Verser dans un plat de service.

6. Nettoyer la poêle et cuire les tournedos de bison à la cuisson désirée avec le gras de bacon réservé. Assaisonner au goût.

7. Disposer dans chaque assiette un tournedos, ¼ de la préparation de riz et de légumes et 1 poignée de mesclun sur laquelle on verse un peu de vinaigrette.