



# BÉCASSES AU THÉ DU LABRADOR

*The Upland Cook: Série Gastronomique*

THE UPLAND COOK



Difficile



6 Heures



Souper



2-3 Portions

Bécasses sous-vide au thé du labrador et tilleul, daube de champignons, riz sauvage soufflé aux saveurs boréales, foie gras poêlé. Le tout parsemé de sel aromatique boréal et poudre de forêt

<b>INGREDIENTS</b>	<b>Préparation</b>
<p>1 ou 2 bécasses par personne 2 escalopes de foie gras 250 grammes de pleurotes grises 250 grammes de pleurotes noires 100 grammes de prosciutto 3 échalotes grises 1 gousse d'ail Champignons séchés en poudre 1 litre vin blanc sec 1 litre de bouillon de perdrix ou bécasse 250 ml de fond d'oiseaux migrateurs (Oie, Bernaches, Canards) 400 ml Mirepoix (poireau, carotte céleri) 250 ml de riz sauvage Mirin Sauce Soya Bouquet garni Thé du labrador Feuilles de tilleul séchées Sirop de bouleau Myrique baumier Poivre des dunes Fleur de Sel du St-Laurent Gras de Canard Beurre Huile Végétale</p>	<p>La daube de champignons et le riz soufflé peuvent être préparés la veille pour économiser du temps juste avant le service.</p> <p><b>Daube de champignons</b> (temps de préparation 5-6 heures)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Couper les champignons en morceaux de 2-3 cm</li><li>- Couper finement les échalotes grises, l'ail et le prosciutto</li><li>- Faire fondre le gras de canard</li><li>- Faire suer les échalotes pour 3-4 minutes</li><li>- Ajouter les champignons, cuire à feux doux 5-10 minutes</li><li>- Ajouter l'ail, cuire un autre 5 minutes</li><li>- Ajouter le prosciutto cuire un autre 2-3 minutes</li><li>- Ajouter un demi litre de vin (garder l'autre moitié pour boire ou rectifier la daube)</li><li>- Ajouter le bouquet garni</li><li>- Réduire de moitié à feu très doux</li><li>- Ajouter le bouillon de perdrix/bécasse</li><li>- Laisser cuire lentement pendant 4-5 heures, le mélange doit être sec à la fin</li></ul> <p><b>Sel aromatique</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Passer au mortier des grains de myrique baumier et poivre des dunes et ajouter à de la fleur de sel</li></ul> <p><b>Poudre Champignons séchés</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Passer au robot des champignons séchés de votre choix afin d'obtenir une fine poudre</li></ul>



---

### **Riz Sauvage soufflé**

- Faire chauffer l'huile dans une casserole haute jusqu'à ce qu'elle soit presque fumante.
- Souffler le riz en petite quantité à la fois
- Sortir le riz de l'huile et l'éponger avec un essuie-tout
- Laisser refroidir le riz à la température de la pièce (si vous le préparez d'avance le mettre dans un plat hermétique au frigo)

Juste avant le service préparer la vinaigrette pour le riz

- Mélanger 15 ml de sauce soya avec 7.5 ml, 15 ml de poudre de champignons et 2 ou 3 grains de myrique baumier moulus, un peu de sirop de bouleau et un peu de sel.
- Bien mélanger la vinaigrette et ensuite ajouter au riz. Rectifier la quantité de riz ou vinaigrette selon vos goûts.

### **Préparation des bécasses**

- 1- Réserver les abats
- 2- Faire dorer les bécasses 1-2 minutes dans du beurre
- 3- Prélever les cuisses et les poitrines.
- 4- Faire cuire les cuisses sous vide avec du beurre et 3-4 feuilles de Thé de Labrador et un peu de feuilles de tilleul séchées pendant 2h30 minutes à 65 degrés Celsius
- 5- Faire cuire les poitrines sous vide avec du beurre et 3-4 feuilles de Thé de Labrador et un peu de feuilles de tilleul séchées pendant 20 minutes à 62 degrés Celsius
- 6- Pendant la cuisson des bécasses préparer la sauce
  - Faire revenir les carcasses de bécasses avec les abats dans du beurre
  - Ajouter le mirepoix, cuire 5-10 minutes
  - Déglacer avec du vin
  - Ajouter le fond d'oiseaux migrateurs.
  - Cuire pendant 30-45 minutes.
  - Passer au tamis
  - Réduire du  $\frac{3}{4}$  et monter au beurre
- 7- Poêler les escalopes de foie gras et réserver
- 8- Passer les cuisses et les poitrines au brûleur pour caraméliser la peau

Monter le plat

- Déposer une bonne quantité de riz soufflé dans un emporte-pièce, ensuite la daube de champignons
- Déposer les cuisses et les poitrines et le foie gras
- Ajouter la sauce
- Saupoudrer de sel aromatique et d'un peu de poudre de champignons séchés

Servir avec un bon vin de Bourgogne (Gevrey – Chambertin, @Domaine Henri RICHARD)

