

Ragoût de cerf et raviolis frais

Servis avec des carottes, des champignons et du parmigiano reggiano

ENTREE + PLAT 30 min. • À consommer dans les 5 jours













Gousse d'ail

Champignons





Thym frais

Ragoût de cerf



Romarin frais



Ravioli au fenouil de chèvre et romarin



Tomate



Mélange de mâche et



Parmigiano reggiano

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique, beurre, bouillon de bœuf, huile d'olive vierge extra, moutarde, poivre et sel

Ustensiles

Saladier, râpe, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

Carotte* (g) 50 100 150 200 250 30 Oignon (pc) ½ 1 1½ 2 2½ 3 3 Champignons* (g) 60 125 185 250 310 37. Gousse d'ail (pc) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Ragoût de cerf* (g) 1) 150 300 450 600 750 90 16) 7) 10) 150 300 450 600 750 90 17 10 12½ 150 Romarin frais* (branches) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Ravioli au fenouil, fromage de chèvre et romarin* (g) 1 2 3 4 5 6 Mélange de mâche, roquette et épinard* (g) 23) Parmigiano reggiano* (g) 7) 2 3 4 5 6 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75								
Oignon (pc)		1P	2P	3P	4P	5P	6P	
Champignons* (g) 60 125 185 250 310 37 Gousse d'ail (pc) 12 1 1½ 2 2½ 3 Ragoût de cerf* (g) 1) 150 300 450 600 750 90 (f) 7) 10 12½ 15 Thym frais* (g) 2½ 5 7½ 10 12½ 15 Romarin frais* (branches) 140 280 420 560 700 84 romarin* (g) 140 280 420 560 700 84 romarin* (g) 150 160 90 120 150 180 (g) 23) Parmigiano reggiano* (g) 7) A ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) 12 3 4 5 6 8 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300	
Gousse d'ail (pc)	Oignon (pc)	1/2	1	1½	2	21/2	3	
Ragoût de cerf* (g) 1) (6) 7) 10) 150 300 450 600 750 90 6) 7) 10) 2½ 5 7½ 10 12½ 15 Romarin frais* (branches) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Ravioli au fenouil, fromage de chèvre et romarin* (g) 140 280 420 560 700 84 Tomate (pc) 1 2 3 4 5 6 Mélange de mâche, roquette et épinard* (g) 23) 30 60 90 120 150 18 Parmigiano reggiano* (g) 7) 15 25 40 50 65 75 A ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) 1 2 3 4 5 6 Beurre (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3	Champignons* (g)	60	125	185	250	310	375	
6) 7) 10) Thym frais* (g) Romarin frais* (branches) Ravioli au fenouil, fromage de chèvre et romarin* (g) Tomate (pc) Mélange de mâche, roquette et épinard* (g) 23) Parmigiano reggiano* (g) 7) A ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) Beurre (cs) Pui 1 1½ 2 2½ 3 4 5 6 6 75 6 75 6 75 6 75 6 75 6 75 6 7	Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1½	2	21/2	3	
Romarin frais* (branches) Ravioli au fenouil, fromage de chèvre et romarin* (g) Tomate (pc) 1 2 3 4 5 6 Mélange de mâche, roquette et épinard* 30 60 90 120 150 18 (g) 23) Parmigiano reggiano* 15 25 40 50 65 75 (g) 7) A ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) Beurre (cs) Pu 1 1½ 2 2½ 3 Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs)		150	300	450	600	750	900	
(branches) Ravioli au fenouil, fromage de chèvre et romarin* (g) Tomate (pc) 1 2 3 4 5 6 Mélange de mâche, roquette et épinard* 30 60 90 120 150 18 (g) 23) Parmigiano reggiano* 15 25 40 50 65 75 (g) 7) A ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) Beurre (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs)	Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
fromage de chèvre et romarin* (g) Tomate (pc) 1 2 3 4 5 6 Mélange de mâche, roquette et épinard* 30 60 90 120 150 18 (g) 23) Parmigiano reggiano* 15 25 40 50 65 75 (g) 7) A ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) Beurre (cs) Parmigiano et giano* 1 2 3 4 5 6 Beurre (cs) Parmigiano et giano* 1 2 3 4 5 6 Beurre (cs) Parmigiano et giano* 1 2 3 4 5 6 Huile d'olive vierge extra (cs) 1 1½ 2 2½ 33		1/2	1	1½	2	2½	3	
Mélange de mâche, roquette et épinard* (g) 23) 30 60 90 120 150 18 (g) 23) Parmigiano reggiano* (g) 7) 15 25 40 50 65 75 (g) 75 À ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) 1 2 3 4 5 6 Beurre (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3	fromage de chèvre et	140	280	420	560	700	840	
roquette et épinard* 30 60 90 120 150 18 (g) 23) Parmigiano reggiano* 15 25 40 50 65 75 (g) 7) ajouter vous-même Vinaigre balsamique noir (cc) Beurre (cs) 1/2 1 11/2 2 21/2 3 Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs)	Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6	
(g) 7)	roquette et épinard*	30	60	90	120	150	180	
Vinaigre balsamique noir (cc) 1 2 3 4 5 6 Beurre (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3	0 00	15	25	40	50	65	75	
noir (cc) 1 2 3 4 5 6 Beurre (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3 Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs) ½ 1 1½ 2 2½ 3	À ajouter vous-même							
Bouillon de bœuf(ml) 100 200 300 400 500 60 Huile d'olive vierge extra (cs) 1 1½ 2 2½ 3		1	2	3	4	5	6	
Huile d'olive vierge extra (cs) 1 1½ 2 2½ 3	Beurre (cs)	1/2	1	1½	2	21/2	3	
extra (cs)	Bouillon de bœuf(ml)	100	200	300	400	500	600	
Moutarde (cc) ½ 1 1½ 2 2½ 3	U	1/2	1	1½	2	2½	3	
	Moutarde (cc)	1/2	1	1½	2	21/2	3	
Poivre et sel À votre goût								

^{*} Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3004/718	416 /99
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	8,9	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	51	7
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/ Lactose 10) Moutarde



1. Préparer

Préparer le bouillon. Coupez les **carottes** en petits dés, l'**oignon** en demi-rondelles et les **champignons** en quarts. Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse avec couvercle. Faites revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes. Ajoutez les carottes et les champignons et faites cuire 8 à 10 minutes.



3. Ajouter le ragoût de cerf

Ajoutez ensuite le **ragoût de cerf**, la chair des **tomates** de l'entrée, 100 ml de bouillon de bœuf par personne, les branches de **thym** et de **romarin** et 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Laissez mijoter doucement le **ragoût de cerf** à feu doux.



4. Cuire les raviolis

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les **raviolis**. Faites-les cuire 5 à 6 minutes et égouttez-les.



5. Préparer la salade

Coupez les **tomates** en quartiers. Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec - par personne - ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de jus de **citron** (qu'il vous reste de l'entrée), ½ cc de moutarde, du sel et du poivre. Mélangez la **salade mixte** et les quartiers de **tomates** à la vinaigrette.



6. Servir

Disposez les raviolis dans des assiettes creuses et le ragoût de cerf dessus (attention: retirez d'abord les branches de thym et de romarin!). Râpez du parmigiano reggiano sur le plat et servez la salade à côté.

Bon appétit!