



# 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

**ENTRÉE  
+ PLAT**



Carotte



Oignon



Champignons



Gousse d'ail



Ragoût de cerf



Thym frais



Romarin frais



Ravioli au fenouil  
de chèvre et romarin



Tomate



Mélange de mâche et  
épinard



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

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	185	250	310	375
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Ragoût de cerf* (g) 1) 6) 7) 10)	150	300	450	600	750	900
Thym frais* (g)	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	840
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de mâche, roquette et épinard* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Parmigiano reggiano* (g) 7)	15	25	40	50	65	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	600
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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 !**