D'un point de vu nutritionnel, le bison est une protéine extrêmement intéressante. Non seulement son goût sauvage là distingue du bœuf, mais c'est également une viande beaucoup plus maigre que ce dernier. En plus, le bison contient des quantités importantes de plusieurs minéraux, notamment le fer, le cuivre, le potassium et le phosphore. Ces minéraux permettent entre autres le transport de l'oxygène, la contraction musculaire, la cicatrisation des tissus et contribuent à l'immunité.

Le chef nous présente cette viande d'exception accompagnée de frites de céleri-rave. Ce légume racine est particulièrement riche en fibres, participant à la santé digestive et à la régulation de la glycémie dans le sang. Il contient environ 30% de plus de fibres que les classiques pommes de terre, mais ne contient pas d'amidon. Il est donc considéré comme un légume, en comparaison à cette dernière qui entre dans la catégorie des féculents. Finalement, le céleri-rave est riche en plusieurs vitamines et minéraux, notamment en vitamines K, B et C, en cuivre et en phosphore.
Camille Landry Dt.P Nutritionniste.

Côtes levées de bison et ses frites de céleri-rave

Temps de préparation : 35 min.
Temps de repos : 24h
Temps de cuisson : 3h
Nombre de portions : 6-8

Ingrédients
6 côtes levées de bison de la Ferme Grand Duc
2 céleris-raves pelés et coupés en gros bâtonnets
¼ tasse (60 ml) de fécule de maïs
1 œuf battu
¼ tasse (60 ml) de chapelure Panko

Marinade
½ ananas en cubes
1 oignon haché
3 gousses d'ail hachées
Le jus d'un citron
Le jus d'une orange

1 c. thé (5 ml) de piri-piri
2 c. à table (30 ml) de Sambal-Olek
2 c. à table (30 ml) de sauce Soya
¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable

Salade grillée
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
3 c. à table (45 ml) de câpres hachées
2 tomates coupées en petits dés
3 c. à table (45 ml) de basilic frais haché
2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de Xérès
1 laitue romaine coupée en deux
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Déposer les côtes dans une grande casserole, couvrir avec de l'eau et cuire à feu doux de 1h30 à 2h00 heures. Laisser refroidir ;
2. Au robot, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Réserver ;
3. Dans un bol, enrober les côtes de marinade. Couvrir et mettre au frigo pour 24h minimalement ;
4. Préchauffer le four à 325°F (160°C) ;
5. Déposer la viande et sa marinade sur une plaque et cuire au four 3h00.

Frites de céleri-rave

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les bâtonnets de céleri-rave. Laisser refroidir.
2. Passer les bâtonnets cuits dans l'œuf battu, dans la fécule de maïs, dans l'œuf à nouveau, puis dans le Panko ;
3. Dans un poêlon enduit d'huile, griller les frites jusqu'à coloration. Réserver.

Salade grillée

1. Mélanger l'huile, les câpres, les tomates, le basilic et le vinaigre de xérès. Réserver ;
2. Dans un poêlon, marquer la laitue à feu vif avec un peu d'huile d'olive jusqu'à coloration ;
3. Ajouter la sauce vierge sur la laitue grillée. Ajouter sel et poivre au goût. Réserver.

Montage

1. Couper les côtes de bison en portions et déposer dans les assiettes ;
2. Ajouter la salade de laitue grillée et les frites de céleri-rave avant de déguster.

Note : Si vous désirez obtenir plus d'infos sur les recettes ou si vous avez des questions : direction@marchesdici.org. Merci

Sans noix

Source de protéines

Sans lactose

Source de fer

Source de fibres

Valeur nutritive

Pour 352.8 g

Calories 280	% valeur quotidienne *
Lipides 3 g	**4** %
saturés 1 g + trans 0 g	**5** %
Glucides 35 g	
Fibres 5 g	**18** %
Sucres 20 g	**20** %
Protéines 30 g	
Cholestérol 75 mg	
Sodium 460 mg	**20** %
Potassium 1100 mg	23 %
Calcium 100 mg	8 %
Fer 5 mg	28 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**