



vin rouge

ours noir



*Un mélange
audacieux... et savoureux!*

.. 42 délicieuses recettes



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| Une invitation du président de la FQF | 3 |
| L'ours, une histoire d'amour et de haine... | 5 |
| Dans l'histoire... | 6 |
| La viande d'ours, cette inconnue... | 7 |
| Un gibier idéal... | 7 |
| Quelques conseils judicieux sur la viande d'ours noir... | 8 |
| Quoi faire avec son ours ? | 10 |
| Remerciements | 13 |
| Entrées, soupes, potages et accompagnements | 15 |
| Consommé de pattes d'ours clarifié | 17 |
| Terrine d'ours | 18 |
| Bacon d'ours | 18 |
| Relish montagnaise aux bleuets | 19 |
| Saumure | 19 |
| Ours salé | 20 |
| Ours fumé | 20 |
| Vinaigrette à la tomate et mangue | 20 |
| Sauce barbecue pour l'ours | 21 |
| Sauce à spaghetti avec viande d'ours | 21 |
| Soupe à l'ours | 22 |
| Soupe aux légumes et à la viande d'ours | 22 |
| Plats de résistance | 23 |
| Cubes d'ours confits dans leur graisse | 25 |
| Coussinets d'ours marinés | 25 |
| Foie d'ours | 26 |
| Tournedos de filet d'ours | 26 |
| Steaks d'ours Stroganoff | 27 |
| Steak d'ours (sauce porto) | 27 |
| Épaule d'ours farcie et braisée | 28 |
| Rôti d'épaule d'ours | 29 |
| Cubes d'épaule ou steaks aux champignons | 29 |
| Côtelettes de jeune ours sautées | 30 |
| Rôti d'ours | 30 |
| Cuisse de jeune ours à la bière | 31 |
| Selle de jeune ours | 32 |
| Selle d'ours rôtie | 33 |
| Carré entier d'ours rôti | 34 |
| Contre-filet d'ours | 35 |
| Ours aux carottes | 35 |
| Pot-au-feu d'ours du printemps | 36 |
| Pot-au-feu d'ours | 37 |
| Sloppy Joe d'ours | 37 |
| Sauté d'ours aux canneberges | 38 |
| Boulettes d'ours - sauce aux tomates et vin | 39 |
| Boulettes d'ours en sauce | 39 |
| Boulettes d'ours à la manière de José | 40 |
| Boulettes burger d'ours sur le gril | 41 |
| Brochettes d'ours cuites au barbecue | 41 |
| Osso-buco d'ours | 42 |
| Pain de viande à l'ours | 43 |
| Ragoût d'ours | 43 |
| Tourtière à l'ours | 44 |
| Chili à l'ours | 45 |
| Table de conversion | 46 |

Une invitation du président de la Fédération québécoise de la faune

Au nom de la Fédération québécoise de la faune (FQF), c'est avec fierté que je vous présente ce livre de recettes entièrement voué à l'ours noir. Il s'agit là d'une première dans les annales de notre Fédération, et j'espère que le public en général saura en retirer autant de joies et de délices que les chasseurs. D'ailleurs, cette œuvre que je vous présente, s'adresse autant aux chasseurs qu'aux non-chasseurs, puisque son but ultime est de démontrer à quel point l'ours noir est une ressource et une richesse, contrairement à l'image négative que bien des gens s'en font.

En effet, l'ours noir, pourtant un animal remarquable et typique de nos forêts, souffre d'une bien mauvaise réputation auprès de plusieurs. La peur qu'il engendre est une chose, mais il y a surtout le fait que plusieurs personnes le considèrent comme un animal nuisible, inutile et sans aucun attrait.

Cependant, cette image est erronée, et en tant que propriétaires de la ressource faunique, les Québécois doivent œuvrer dans le but de redorer son blason un peu terni. Ainsi, les chasseurs connaissant les gibiers et leurs attraits tant sportif que culinaire, doivent replacer l'ours parmi les grands gibiers nobles. L'un des éléments les plus convaincants pour démontrer l'importance de l'ours en tant que grand gibier, est son excellente valeur culinaire.

J'invite donc les lecteurs et leur entourage à découvrir l'ours tel qu'il ne l'ont jamais vu. Les recettes contenues dans ce livre ne constituent en fait qu'un bref aperçu des multiples façons d'apprêter cette viande. Après les avoir expérimentées, tous en seront convaincus de leur excellence et des succulents repas qu'elles permettent de créer. De plus, je suis certain que les multiples expériences faites par différents chefs cuisiniers, enrichiront la liste des plats que les Québécois concocteront à partir de la venaison d'ours.

C'est donc avec plaisir que je vous invite à tourner les pages, et à découvrir le roi de nos forêts sous une autre forme, celle des plaisirs de la table.

Aurèle Blais

Aurèle Blais

Président

Fédération québécoise de la faune



L'ours, une histoire d'amour et de haine...

Le soir, autour d'un feu, combien de légendes et d'histoires nous rappellent que l'ours hante nos forêts au coucher du soleil à la recherche de proies. On raconte que ses attaques sont sournoises et inattendues. Pourtant... rien n'est plus faux. En réalité, l'ours est un animal omnivore. Sa diète est principalement composée de petits fruits que l'on trouve en forêt. Il est donc loin de mériter le titre de mangeur d'hommes que certains lui donnent.

L'ours a aussi une réputation de « videur de poubelles » et de pilleur de dépotoirs. Encore ici, bien que l'ours soit attiré par l'odeur des poubelles, il ne s'agit pas là d'un élément important de son alimentation et même s'il lui arrive de se nourrir de « charogne », il ne succombe à cet envie que lorsqu'il n'a aucun autre choix. Ainsi, à cause de sa curiosité naturelle pour certaines odeurs, comme celles des poubelles, on l'a souvent considéré comme une espèce nuisible, même comme une vermine. Enfin, une partie de sa légende est construite sur des cas d'entrées par « effraction » dans des camps et des chalets. En effet, bien des gens ont eu la mauvaise surprise de retrouver leur camp saccagé à la suite de la visite d'un ours qui ne s'est pas gêné pour défoncer la porte et explorer l'intérieur. Dans ces situations, c'est encore sa curiosité qui le conduit vers des odeurs laissées par l'homme, par exemple de la nourriture laissée sur place ou des déchets. Jamais un ours ne tente de s'introduire dans un camp si rien ne l'y attire. La conséquence de tous ces « malentendus » est qu'il a souvent été traqué et éliminé sans aucune forme de respect. On a vu des carcasses d'ours abandonnées, sans que ni la viande, ni la fourrure ne soient récupérées; ainsi on se débarrassait d'un intrus indésirable.

Cette image de l'ours et le sort qu'on lui réserve en retour, sont à la base d'un problème de gestion. En effet, comme certains considèrent l'ours comme une nuisance, son abattage est souvent effectué sans suivi, sans enregistrement et sans mise en valeur. Il devient donc très difficile d'assurer une gestion adéquate de cet animal. De plus, parce que sa viande est souvent négligée, et ce, en raison d'un manque de connaissances sur sa valeur réelle, il s'agit d'une véritable perte pour le chasseur et le gastronome.

Il en résulte qu'au Québec, l'ours est exploité en grande partie par des chasseurs étrangers, alors que les Québécois, pour leur part, ignorent la valeur de leur propre ressource.

Les Américains et les Européens sont conscients de cette richesse et l'apprécient, non seulement pour sa fourrure, mais également pour la qualité de sa viande, qui est à l'origine de plats surprenants. Par leur finesse et leur goût, ceux-ci n'ont rien à envier aux venaisons d'original et de cerf par exemple.

C'est pourquoi, il y a plusieurs années, la Fédération québécoise de la faune (FQF), la Société de la faune et des parcs du Québec et plusieurs autres partenaires et intervenants soucieux du bien-être de notre ressource faunique, ont décidé de tout faire pour revaloriser l'ours noir aux yeux des Québécois.

Bien que justifiée, cette tâche est ardue. La raison est que, pour redonner à l'ours ses lettres de noblesse, plusieurs mythes et croyances non fondés doivent être rayés de la mémoire et de la vision collective de la population québécoise.

Dans l'histoire...

Avant même de parler de l'ours noir du Québec, il faut se souvenir qu'autrefois, en Europe, la chasse à l'ours était réservée aux nobles. Elle était l'apanage du seigneur et du noble qui aimaient se mesurer à cet animal. Participer à une telle chasse auprès du seigneur était, pour les membres de la cour, un signe de reconnaissance et de leur statut.

À leur arrivée sur le sol québécois, ces mêmes Européens ont pu bénéficier avec engouement de diverses ressources, particulièrement en ce qui concerne l'ours noir qui répondait à plusieurs de leurs attentes. Ils ont remarqué à quel point l'ours jouissait du même caractère « noble » chez les membres des premières nations. Pour l'autochtone, l'ours revêtait un aspect très spirituel et l'utilisation qu'on en faisait allait de la nutrition jusqu'aux objets de culte.

Même sur l'île d'Anticosti, endroit par excellence pour la chasse au cerf de Virginie, on s'adonnait autrefois à la chasse à l'ours noir qui y abondait. Effectivement, l'espèce était présente sur l'île, avant l'arrivée du cerf de Virginie. Puis, le broutage intensif du cerf a grandement modifié la structure végétale de l'île, ce qui a transformé les habitats. Ainsi, ne trouvant plus d'habitats propices à ses besoins, l'ours a complètement disparu de l'île d'Anticosti.

Comment un animal tellement apprécié, a-t-il pu devenir pour les Québécois, une bête aussi nuisible ? Bien sûr, son tempérament opportuniste et sa curiosité l'ont souvent poussé à s'aventurer près des installations humaines. Les éleveurs l'ont craint pour les déprédations qu'il commettait parfois sur le petit bétail, la volaille et les cultures. De plus, la prolifération des décharges publiques et des dépotoirs a bien sûr aiguisé sa curiosité. Cette habitude de profiter d'une nourriture pauvre à nos yeux, mais riche pour lui, l'ours l'a développée surtout grâce à cette capacité qu'il possède de s'adapter à de multiples conditions pour mieux survivre. Ce grand mammifère démontre ainsi qu'il est un animal très supérieur, capable de tirer son épingle du jeu dans bien des situations.

La viande d'ours, cette inconnue...

Un des principaux éléments contribuant à discréditer l'ours comme gibier potentiel, provient du fait que les Québécois considèrent sa viande comme étant de piètre qualité, allant même jusqu'à la qualifier de peu recommandable pour la santé. En fait, peu de gens connaissent la réalité dans ce domaine. L'ours, très adapté au milieu naturel, utilise les installations humaines seulement lorsque celles-ci lui permettent de diminuer ses besoins énergétiques dans sa quête de nourriture. Toutefois, l'ours préfère les petits fruits de la forêt (bleuets, etc.), ceux-ci constituant la majeure partie de la nourriture qu'il consomme. En conséquence, sa viande a la saveur tendre d'un herbivore.

De plus, comme les ours d'automne s'empiffrent de baies avant d'hiverner, et que les ours du printemps se nourrissent de petits fruits non couverts par la neige, de feuilles et de plantes nouvellement sorties, les ours prélevés lors de la période allant du milieu à la fin de l'automne et au début du printemps, ont habituellement une chair exquise qui procure d'excellents mets. Enfin, comme dans bien des cas, la viande des jeunes ours a une saveur plus douce et est plus tendre que celle des adultes.

Bien des Québécois considèrent également que l'ours constitue un risque perpétuel d'infection à cause de la présence de parasites dans sa chair. Comme tous les animaux, l'ours est parfois porteur de parasites. Cependant, ces cas sont rares et peu dangereux pour l'homme. Le mode de vie qu'a adopté l'ours, évite la transmission à grande échelle des parasites dont il peut être victime. De plus, de simples procédures de sécurité et de prudence appliquées lors de la manipulation de toute viande de gibier, permettent d'éviter tout danger de contamination pour le consommateur (ces règles de prudence seront expliquées plus loin).

Donc, comme quelques chasseurs le savent, la viande de l'ours noir est saine, nutritive, tendre et savoureuse. Elle mérite qu'on lui accorde toute l'attention de l'amateur de bonne chère.

Un gibier idéal...

Pour les initiés de la chasse à l'ours, les qualités de cette espèce en termes de venaison apparaissent avant même la cuisson. Dès le départ, les chasseurs s'entendent pour dire que la venaison est une viande idéale, puisque prélevée dans un milieu naturel à 100 %. De plus, la capture d'un grand gibier permet au chasseur de se procurer une quantité surprenante de viande, aux qualités nutritives et gastronomiques supérieures. Dans cette optique, un seul ours peut permettre un approvisionnement important et de qualité.

Cet animal possède plusieurs caractéristiques biologiques qui, lorsque le chasseur respecte certaines règles, confèrent à sa viande des propriétés bien particulières. Par exemple, le dépeçage de l'ours est très aisé. En fait, on s'aperçoit que, une fois la fourrure récoltée, il est facile d'avoir accès à la viande, sans oublier qu'un ours noir adulte peut fournir de 34 à 45 kg de bonne viande. Facile à manipuler, elle se congèle comme le porc, sans plus de traitement. Une fois que l'animal est désossé et que la viande est coupée de la taille d'un rôti, elle ressemble étrangement à tout autre type de viande de gibier.

Enfin, peu importe la partie de l'ours utilisée, on sait que sa viande, bien vieillie et cuite selon les règles de l'art, est excellente et a une saveur douce. De plus, pour ceux qui n'aiment pas vraiment le goût du gibier, il est très aisé d'adoucir son goût, au moyen de simples traitements aux marinades, aux épices ou en la fumant. En fait, sa saveur s'approche d'une combinaison de porc et de venaison.

En résumé, la viande d'ours est accessible et très avantageuse, au niveau culinaire. Pourquoi ne pas la cuisiner et la consommer ?

Quelques conseils judicieux sur la viande d'ours noir...

Bien des gens considèrent la viande d'ours noir peu attirante, à cause de tous les éléments traités dans les sections précédentes. Pourtant, tous les désagréments généralement liés à cette viande, sont sensiblement les mêmes que l'on rencontre avec tous les types de gibiers. Ainsi, comme dans tous les cas de consommation de gibier, quelques procédures simples doivent être appliquées pour assurer la conservation de la viande et sa salubrité lors de la consommation.

Pour s'assurer de la qualité de la viande de gibier, et en particulier celle de l'ours, un soin adéquat doit être apporté dès le début de la chasse. Il importe de prendre un soin particulier lors de l'abattage, de sorte que rien ne soit gaspillé. La chaleur, la saleté et l'humidité sont les principales causes de la détérioration de la viande. Donc, le chasseur averti s'assure que son gibier est abattu de façon à ce que la viande soit préservée (tir dans les parties vitales et dans une situation qui permet la récupération rapide de l'animal). Ainsi, la viande est en meilleur état et le risque de perte est moindre.

Ensuite, lors du dépeçage, il est très important de ne pas percer la vésicule biliaire. Située près du foie, cette glande de couleur verte ou jaunâtre contient la bile. Cette substance est un des maillons importants du système digestif et elle est très puissante, voire même corrosive. Elle rendra impropre à la consommation toute la viande avec laquelle elle viendra en contact. Enfin, le poil de l'ours est recouvert d'une huile protectrice très efficace. En venant en contact avec la viande, elle rendra celle-ci inutilisable en lui communiquant son goût âcre. Ainsi, essayez de ne pas toucher à la viande après avoir travaillé la fourrure ou touché au poil.

Après le dépeçage, refroidissez la viande rapidement; la meilleure façon de le faire est de la dépouiller entièrement (enlèvement complet de la peau) et de la conserver au frais, idéalement au réfrigérateur à une température allant de 35 à 38 °F (1,6 à 2,3 °C). Après ce premier dépeçage, laissez la graisse sur la viande, elle sera fondue plus tard. Laissez suffisamment de temps pour le faisandage, c'est-à-dire le vieillissement de la viande, cela lui assure une meilleure saveur et une meilleure tendreté. Normalement, on devrait laisser vieillir la viande, au réfrigérateur, de 2 à 7 jours, selon la grosseur de l'ours :

- 6-7 jours pour un mâle adulte;
- 4-5 jours pour une femelle adulte;
- 3 jours pour un jeune ours.

Si la réfrigération n'est pas possible, il est suggéré de pendre la viande en quartier dans un endroit frais et bien aéré, à l'abri de la lumière du soleil. Il faut se souvenir qu'à une température qui dépasse 50 °F (10 °C), la viande se détériore rapidement, quel que soit le gibier.

On entend souvent dire que l'ours doit être préparé comme le porc; décharné, refroidi et dépecé aussitôt que possible. La graisse d'ours produit le meilleur lard. Comme pour tous les autres types de gibiers, cette viande doit toujours être bien cuite. Elle devrait être congelée au moins 15 jours avant de la consommer, ce qui en accroît le vieillissement.

Après le vieillissement, l'étape du découpage de la viande est un élément de la plus haute importance. Elle est, plus souvent qu'autrement, confiée à un boucher spécialisé ou à quelqu'un qui connaît les rudiments de la boucherie et qui possède les outils nécessaires. Cependant, bien des chasseurs ont acquis suffisamment d'expérience pour procéder à cette étape eux-mêmes, et ce, sans gaspiller de viande.

Ainsi, si le découpage de la viande d'ours vous intéresse, il doit se faire de façon à respecter la vocation de chaque partie de l'animal. La figure suivante donne un aperçu de l'usage culinaire que l'on peut tirer de chaque partie de l'ours.

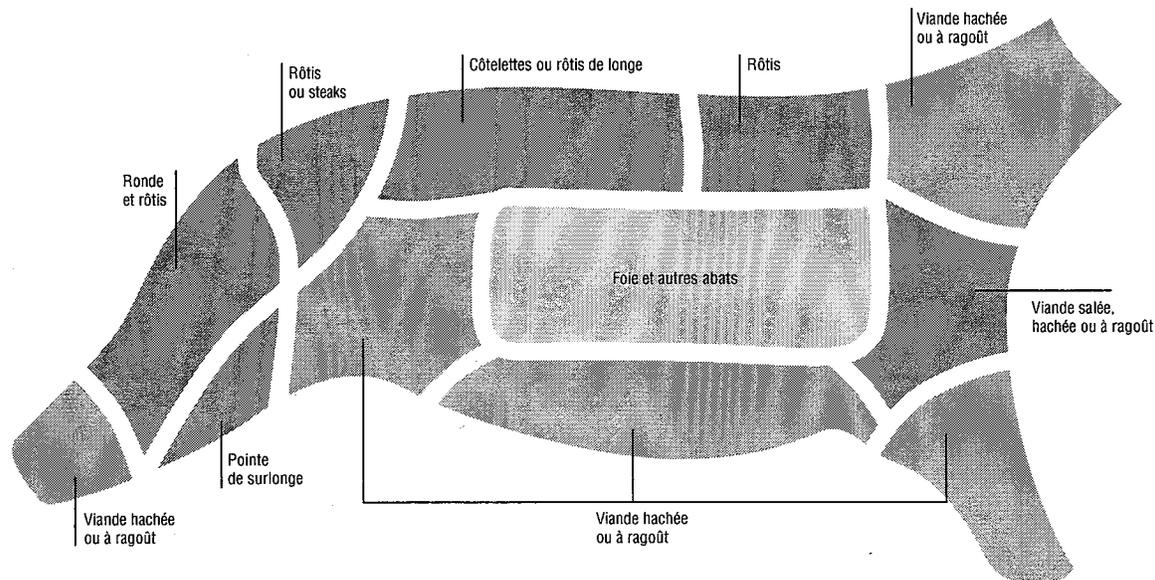


Figure 1 : Aperçu des usages possibles des diverses parties de l'ours noir et des lignes approximatives de coupe.

Une fois le découpage préliminaire terminé, il est mieux de suspendre la viande, coupée en quartiers ou désossée, dans des sacs d'étamine (coton à fromage) pour compléter le temps de vieillissement recommandé. Portez attention au fait que la congélation ne rend pas la viande d'ours sécuritaire à la consommation.

Au moment de la cuisson, la viande d'ours, tout comme la viande domestique, doit être bien cuite de façon à la rendre sécuritaire pour la consommation humaine. Il est préférable de choisir des recettes à cuisson prolongée telles que, viandes à la bourguignonnes, ou encore, braisées. On peut également opter pour des préparations fumées (jambon) ou pour des recettes dites « marinées ». Enfin, de façon plus générale, il est suggéré de suivre les procédures employées pour la cuisson du porc domestique. Pour ceux qui utilisent encore ce type de cuisson, il est recommandé d'utiliser un thermomètre à viande et de considérer qu'elle sera absolument sécuritaire au moment où elle atteint une température interne de 150 °F (65,6 °C). Attention, la cuisson au micro-ondes n'est pas recommandée à cause de la cuisson non uniforme qu'elle effectue.

Quoi faire avec son ours ?

Il existe une grande variété de recettes ou de trucs intéressants pour apprêter la viande d'ours ou encore pour valoriser ses différents produits. Il suffit de savoir varier les plaisirs, à la fois de la chasse et de l'art culinaire. Les diverses parties de l'ours renferment un potentiel d'exploitation et les amateurs sauront en apprécier la versatilité.

Le chasseur peut adapter sa récolte à ses goûts particuliers. Selon ce qu'il récolte, diverses options de cuisine s'offrent à lui :

- *Avant tout, le découpage de la viande permet une grande variété de possibilités : steaks, cubes à ragoût, rôtis, viande hachée, saucisses, etc. Votre boucher a sûrement d'autres idées.*
- *La récolte d'un jeune ours favorise les recettes faisant intervenir le barbecue, la friture ou les grillades.*
- *Si on préfère un ours plus vieux, alors on se tournera vers les recettes comme les braisés, la cuisson à l'autoclave ou, de façon plus traditionnelle, dans des casseroles.*
- *Dans tous les cas, la viande des jeunes ou vieux ours se marie très bien avec le bacon, le jambon, la saucisse ou la semoule de maïs.*

Les diverses parties de l'ours ont toujours trouvé une utilité particulière, que ce soit selon la cuisine traditionnelle ou moderne.

Par exemple, la plupart des chasseurs désirent conserver la fourrure de l'ours qu'ils ont abattu. Pour ce faire, il importe de s'assurer de la conservation de la peau dès le dépeçage. La meilleure chose à faire est de la congeler dès qu'elle est enlevée de la carcasse. De cette façon, elle sera bien conservée, peu importe le type de traitement prévu par la suite. Le processus de tannage utilisé par le spécialiste ou le taxidermiste peut parfois exiger que la peau soit préalablement salée. Dans ce cas, pour un ours moyen, on a besoin d'environ 4,5 kg de sel, et pour un ours plus gros 7 kg. Après le salage de la peau, il est possible de la plier « cuir sur cuir » en vue du traitement de tannage qui suivra. Cependant, la majorité des tanneurs et taxidermistes préfèrent recevoir la peau fraîche ou congelée, non salée.

Pour ce qui est des autres parties de l'ours et de sa viande, de multiples options s'offrent à l'amateur :

- *Bien sûr, certains organes de l'ours sont, comme dans le cas de la plupart des gibiers, des mets recherchés et appréciés. Dans ce cas, on favorise une cuisson suffisante faisant intervenir les rôtissoires, le braisage ou encore la friture.*
- *Saviez-vous que les coussinets, ces petites parties souples sur le dessous des pattes, constituent un repas de grand luxe? Chaque année, plusieurs chefs demandent à des chasseurs de leur apporter ces coussinets. Ils sont habituellement préparés en marinade, braisés ou encore ajoutés comme ingrédient à un ragoût.*

- *Avec d'autres parties moins intéressantes, ou encore de la viande que l'on ne désire pas utiliser, le chasseur débrouillard peut se faire une excellente pâtée pour chiens. La recette est simple : faire bouillir la viande et cuire du gruau ou du semoule de maïs dans le bouillon. Votre toutou recevra ainsi une nourriture qui lui assurera une nutrition complète.*
- *Une fois fondue, la graisse de l'ours, est excellente et très riche ! Par contre, lors de la préparation de petits mets particuliers, utilisez le tiers de ce qui est requis en graisse dans la recette originale, si celle-ci ne concerne pas l'ours (il est en effet possible d'utiliser de la viande d'ours pour à peu près n'importe quelle recette de grand gibier). Enfin, cette graisse fait une excellente huile à friture. Il est cependant suggéré de ne pas l'utiliser au-delà de 350 °F.*
- *Saviez-vous que cette graisse peut protéger vos chaussures ? En effet, vous pouvez utiliser de la graisse d'ours saisie à la température de la pièce pour cirer vos bottes. Ce truc est reconnu pour assouplir le cuir.*
- *Et pour vos cheveux... saviez-vous que l'huile contenue dans les poils de l'ours les rendra doux et luisants ?*

La procédure à suivre pour faire fondre la graisse d'un ours est fort simple :

- *Lors du dépeçage final, il s'agit de récupérer toute la graisse et l'immerger complètement dans de l'eau froide au fond d'une grande marmite.*
- *Portez le tout à ébullition et réduisez ensuite le feu pour laisser mijoter.*
- *Lors de cette étape, vous remarquerez les impuretés qui remontent à la surface, il faut les enlever au moyen d'une cuiller percée ou d'une écumoire.*
- *Une fois débarrassée de ses impuretés, et qu'il n'y a plus de bulles qui surgissent à sa surface, laissez refroidir la graisse légèrement.*
- *Ajoutez 1 litre d'eau chaude et laissez retourner le tout à feu léger, jusqu'à ce que la mixture bouille à nouveau et que toute l'eau soit évaporée.*
- *Répétez cette étape jusqu'à ce que la graisse soit sans odeur.*

La graisse ainsi raffinée sera douce, fraîche, d'excellente qualité, et pourra être congelée.

Remerciements

Ce livre de recettes entièrement consacré à l'ours noir, se veut une réussite basée sur le bénévolat consciencieux de plusieurs personnes qui connaissent soit l'ours en tant que gibier, la chasse en tant qu'activité sportive, ou encore la cuisine et l'art culinaire en général. Les recettes ont été offertes par des chasseurs et des amateurs de venaison, tout comme des grands chefs dont le nom figure parmi les plus connus au Québec et ailleurs. Ces personnes ont mis en commun leurs connaissances et leur temps pour offrir aux Québécois cet ouvrage. Ce sont :

- *Monsieur Serge Dulac, membre de longue date de la FQF, et auteur du livre de recettes des sauvaginaires du lac Saint-Pierre. Monsieur Dulac a assuré la recherche et la classification des données dans le projet de création d'un livre de recettes entièrement voué à l'ours. Il a également procédé avec beaucoup de patience à l'assemblage, à la traduction et à la mise en page de recettes et de textes qui les accompagnent.*
- *Monsieur Jean-Paul Grappe, de l'Institut de technique hôtelière du Québec (ITHQ), grand chef reconnu, auteur du livre Gibier à poil et à plume, Éditions de l'Homme, 2002. Monsieur Grappe fut d'un précieux soutien pour le choix du matériel à utiliser. Il a également offert gracieusement plusieurs recettes de grande qualité.*
- *Monsieur Laurier Therrien (Restaurant la Tanière et Gibiers Canabec inc.) pour ses conseils et les précieux renseignements qu'il a fournis à maintes reprises.*
- *Monsieur Michel de Courval, auteur du livre 101 recettes de la cuisine de la chasse pour avoir généreusement contribué à l'ouvrage avec sa recette spéciale.*
- *Monsieur Marcel Bouchard, chef propriétaire de l'Auberge des 21 de la ville de La Baie, pour ses recettes.*
- *Vermont Wildfoods Cookbook pour la permission d'utiliser ses recettes tirées du livre Vermont Game Warden's Association, 1990.*
- *Yukon Renewable Ressources pour ses recettes tirées de Yukon Bear Bacon & Boot Grease Recipes.*
- *Monsieur Claude Tremblay de Neuville pour nous avoir fourni de la viande d'ours afin de faire la dégustation de nos recettes.*

• *Tous les membres de la FQF qui ont fourni leurs recettes personnelles et éprouvées :*

- *André Juneau de Daveluyville*
- *Clermont Ricard de La Tuque*
- *Daniel Baril et Lyne Jolivet de Rouyn-Noranda*
- *Denis Goupil de Daveluyville*
- *Gérard Proteau de Trois-Rivières*
- *Jean-Guy Plouffe de La Tuque*
- *Luc Tremblay de Pont-Rouge*
- *Michel Vallières de Baie-du-Febvre*

• *Monsieur Gaétan Roy pour l'excellent travail accompli dont la coordination dans la conception et la publication de ce livre.*

• *Madame Natasha Harvey pour le travail accompli dans la vérification des textes.*

• *Le comité de lecture : mesdames Annie Guertin, Annick Bouchard, Claudine Tardif, Geneviève Courtois ainsi que messieurs Marc Whissell, Luc Tremblay et Alain Cossette.*

Ce livre est avant tout le travail de bénévoles et de passionnés de la faune.



Entrées,
soupes, potages et
accompagnements



Consommé de pattes d'ours clarifié

Ingrédients

Consommé

4 pattes d'ours
(incluant le jarret arrière et avant)
*coupées à la scie en rondelle
de 1 pouce d'épaisseur
Huile
4 gousses d'ail
2 branches de céleri
2 poireaux
1 panais
1 gros oignon
2 tomates mures entières
1 tasse de vin blanc
1 bouquet garni
3 baies de Genièvre
1 feuille de laurier
Thym
10 grains de poivre
2 clous de girofle
1 tasse de pieds de champignons
8 litres d'eau froide

Clarification

1 kg de viande hachée maigre
(partie du cou ou autres parties)
3 blancs d'œuf
10 branches de persil
4 branches de céleri
3 verts de poireau
1 carotte
1 tasse de glace

Préparation

Consommé

- Désosser la partie jarret des deux pattes arrières puis, couper le reste des pieds en petits morceaux pour la coloration
- Mettre dans la rôtissoire un filet d'huile
- Faire colorer les os coupés, à l'exception des jarrets, sur le feu, puis finir à 400 degré au four, 30 minutes
- Ajouter la mirepoix de légumes et remettre au four 30 minutes
- Retirer et mouiller au vin blanc pour déglacer
- Ajouter le bouquet garni et l'eau froide puis, les 2 jarrets désossés qui vous serviront pour la garniture
- Cuire durant 5 heures en écumant de temps en temps
- Ajouter de l'eau pour conserver la même quantité de liquide jusqu'à la fin de la cuisson
- Retirer les 2 jarrets et réserver
- Passer le consommé dans un serviette, le refroidir au frigo 24 heures puis enlever la couche de gras perceptible en surface

Clarification

- Passer au hachoir 500 gr (1 lb) de chair d'ours (maigre) avec les légumes, y ajouter les blancs d'œuf et la tasse de glace
- Laisser reposer 30 minutes pour que la glace fasse sortir le sang de la viande
- Partir sur le feu dans une marmite le bouillon et les éléments de clarification
- Bien mélanger au fouet
- À partir de cette opération, il ne faudra plus brasser les éléments
- Cuire sur feu doux durant 1 h 1/2 sans ébullition, la clarification va capter toutes les impuretés en suspension et il se formera un chapeau en surface
- Vous repassez au torchon une deuxième fois pour obtenir un consommé parfaitement limpide
- Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre blanc
- Servir chaud avec une tranche très fine de jarret réservé pour la décoration
- Vous pouvez aussi ajouter quelques grains de riz sauvages précuit, ou quelques champignons sauvages

Marcel Bouchard
Auberge des 21



Terrine d'ours

Servir avec la relish de bleuets

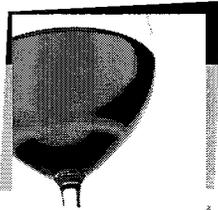
Ingrédients

900 gr de chair d'ours hachée,
préalablement
450 gr de porc haché mi-maigre
450 gr de gras de porc
4 œufs entiers
2 oz de cognac
1 pincée de sarriette
1 pincée de thym
2 gousses d'ail
50 gr de sel épicé
Zestes de citron

Préparation

- Laisser macérer les viandes en cubes de 1 cm avec l'ail haché, les assaisonnements, le cognac et les zestes de citron durant 4 heures
- Hacher avec la grille fine du hache viande
- Ajouter les œufs un à un, puis le sel
- Chemiser les terrines avec du bacon non cuit, mouler votre préparation, recouvrir d'un papier sulfure (papier ciré) puis d'un papier aluminium
- Cuire au bain-marie jusqu'à ce que vous piquiez avec une lame de couteau et que la chaleur de celle-ci soit perçue à la lèvre ou sur le poignet

Marcel Bouchard
Auberge des 21



*S'accompagne bien d'un vin rouge léger
et tout en fruit.*

suggestions

- France, Beaujolais, Brouilly
- France, Val-de-Loire, Anjou-villages, Bourgueil
- Italie, Vénétie, Valpolicella Classico

Bacon d'ours

Ingrédients

1 kg de gros sel
1 1/2 tasse de sucre brun
1 c. à table de salpêtre
1 c. à table de moutarde sèche
2 c. à table d'épices à marinage
2 c. à table de poudre d'ail
1 c. à table de curcuma

Préparation

- Frotter la viande du flanc complètement avec le mélange de sel sec et placer dans un contenant non métallique
- Mettre plus de mélange de sel et placer dans un endroit frais
- Laisser reposer une semaine, retourner la viande et ajouter plus de sel sec
- À la fin des quinze jours, tremper dans l'eau claire pendant une heure, puis laisser sécher à l'air libre pendant 48 heures
- Fumer avec un fumoir à froid pour au moins 48 heures, badigeonnant la viande avec du sirop d'érable

Tiré de Yukon Bear Bacon & Boot Grease Recipes
Yukon Renewable Resources



Relish montagnaise aux bleuets

Ingrédients

2 gros concombres, pelés, coupés
en brunoise (dés minuscules)
Sel fin
3 l (12 tasses) de bleuets du
Québec
250 ml de sucre
250 ml d'eau
250 ml de vinaigre blanc
125 ml de vinaigre de vin rouge
1 1/2 citron : le jus
30 ml (2 c. à soupe) d'épices
à marinade, dans un sachet scellé
1 branche de céleri, fils retirés,
coupée en morceaux
4 gousses d'ail, hachées fin
1 gros oignon, haché fin

Préparation

- Déposer les dés de concombre dans une passoire placée dans l'évier
- Saupoudrer de sel fin
- Laisser dégorger 45 minutes, les rincer sous l'eau froide, les assécher dans un linge, réserver
- Trier et laver les bleuets; réserver
- Verser sucre et eau dans une marmite, laisser réduire jusqu'à consistance de sirop
- Ajouter vinaigre, jus de citron, gros sel, concombres, sachet d'épices, céleri, ail et oignon
- Ajouter les bleuets, mijoter sur feu doux environ 1 heure (jusqu'à consistance de confiture)
- Retirer et jeter le sachet d'épices
- Répartir la relish dans des pots stérilisés
- Sceller avec le couvercle alors que le liquide est encore chaud
- Conserver dans un endroit frais et sombre

Marcel Bouchard
Auberge des 21

Saumure

La viande peut être salée humide ou au sec. C'est soit une méthode de préservation de la viande ou une étape préliminaire pour la fumer.

Ingrédients

5 l d'eau (distillée ou bouillie)
2 kg de gros sel
500 g de sucre brun
1 c. à table de salpêtre (optionnel)

Préparation

- Verser le sel et le sucre brun dans l'eau et brasser jusqu'à ce qu'ils soient dissous
- Ajouter le salpêtre et vérifier la saumure
- Elle devrait faire flotter une pomme de terre crue ou un œuf cru
- Si ce n'est pas le cas, ajouter plus de sel
- Mettre la viande dans un contenant non métallique et couvrir complètement avec la saumure
- Mettre un poids sur la viande, de sorte qu'elle soit couverte en tout temps
- Laisser pendant six jours à une température fraîche, tourner la viande, répéter dans une semaine et encore dans deux semaines (La durée est d'approximativement trois jours pour chaque 500 g de viande)



Ours fumé

Palette d'épaule

Ingrédients

Désosser les 2 palettes d'épaule et mettre en saumure épicée soit :

1/2 tasse de gros sel
1 pincée de thym, de sarriette et de marjolaine
10 tours de moulin à poivre

Préparation

- Laisser saumurer au frigo durant 24 heures
- Essuyer après cette période le surplus et assécher quelques heures dans un torchon sec
- Puis fumer dans un fumoir à chaud de type boucanier durant 2 heures ou dans un fumoir à froid durant 2 jours
- Réfrigérer 4 jours avant de servir en tranches aussi minces que possible

Ours salé

Ingrédients

Morceaux épais de viande d'ours

Saumure

4 litres d'eau
2 tasses de sel non iodé
1 à 2 tasses de sucre brun
1 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
4 c. à thé de salpêtre
1 à 2 gousses d'ail
Quelques grains de poivre
1 ou 2 feuilles de laurier

Préparation

- Mélanger les ingrédients avec 2 litres d'eau très chaude pour dissoudre le sucre brun et le sel
- Ajouter 2 litres d'eau froide
- Percer la viande profondément avec une fourchette aux dents longues
- Mettre dans un contenant en verre ou en poterie (non en métal) et couvrir complètement avec la saumure
- Laisser dans le réfrigérateur pour une à deux semaines
- Faire cuire, une fois cuit, il peut être mangé chaud ou froid
- Servir avec une moutarde épicée

*Tiré de Vermont Wildfoods Cookbook
Vermont Game Warden's Association, 1990*

Vinaigrette à la tomate et mangue

Ingrédients

1 mangue mûre coupée en dés
2 tomates épépinées coupées en dés
1/2 oignon espagnol coupé en dés
Sel et poivre
1/4 tasse de vinaigre de vin blanc
3/4 tasse d'huile
4 gouttes de tabasco
2 c. à soupe de persil haché

Préparation

- Mélanger le sel et le poivre au vinaigre
- Ajouter tous les autres ingrédients

Servir, dresser sur quelques feuilles de laitue les fines tranches d'ours fumé et faire un cordon avec la vinaigrette.

*Marcel Bouchard
Auberge des 21*



Sauce barbecue pour l'ours

Elle est aussi délicieuse sur les côtes de cerf de Virginie.

Ingrédients

1 tasse d'eau
113 g de sauce aux tomates
2 oignons moyens, tranchés
Poudre d'ail, au goût
4 c. à table de sucre brun
1/2 c. à thé de moutarde sèche
1/4 tasse de vinaigre
1/4 tasse de ketchup
1/8 tasse de jus de citron
2 c. à table de sauce
Worcestershire

Préparation

- Combiner tous les ingrédients
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les oignons soient tendres et que la sauce brunisse et épaississe
- De l'eau supplémentaire peut être ajoutée pendant le mijotage, au besoin.
- Donne 2 à 2 1/2 tasses

*Tiré de Vermont Wildfoods Cookbook
Vermont Game Warden's Association, 1990*

Sauce à spaghetti avec viande d'ours

Ingrédients

Pour la sauce

454 g de cubes de 7,5 cm de viande d'ours (provenant du cou, des côtes ou à ragoût)
1 grosse boîte de pâte de tomates et 1 boîte d'eau
1 grosse boîte de tomates en purée et 1/2 boîte d'eau
1 boîte de tomates italiennes broyées ou étuvées
3 à 4 gousses d'ail, coupées en dés, ou hachées grossièrement
1 oignon moyen, haché grossièrement ou coupé en dés
Marjolaine
Basilic
Assaisonnements italiens
2 à 3 feuilles de laurier (optionnel)
Sel et poivre

Pour les boulettes de viande

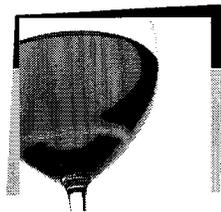
454 g de viande d'ours hachée
6 à 8 bouts de saucisses italiennes
3/4 tasse de miettes de pain italien
1/4 tasse de fromage parmesan
1/8 tasse (approximativement) de persil
2 œufs
1/4 tasse d'eau

Préparation

- Porter la sauce à ébullition et laisser mijoter deux heures avec la viande d'ours
- Faire brunir rapidement la saucisse italienne
- Faire les boulettes de viande
- Ajouter la saucisse et les boulettes de viande à la sauce après deux heures et continuer à faire mijoter un autre deux heures

Optionnel : si vous aimez les oignons (ils rendent votre sauce plus douce), ajoutez 4 à 5 oignons entiers (petits à moyens) à la sauce pendant le mijotage.

*Tiré de Vermont Wildfoods Cookbook
Vermont Game Warden's Association, 1990*



*S'accompagne bien
d'un vin rouge moyen-
corsé, légèrement épicié.*

suggestions

- France, Languedoc-Roussillon, St-chinian
- Italie, Toscane, Chianti
- France, Vallée du Rhône, Côtes-du-Rhône-villages



Soupe à l'ours

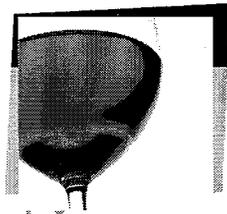
Ingrédients

500 g de viande hachée d'ours
 1 tasse d'oignons, hachés finement
 1 tasse de pommes de terre, en cubes
 1 tasse de carottes, en cubes
 1 tasse de chou, en fines lanières
 1 boîte de tomates, en morceaux
 1/4 tasse de riz
 1/2 c. à thé de thym
 2 c. à thé de sel
 Poivre au goût
 1 1/2 litre d'eau

Préparation

- Dans un chaudron, cuire la viande et les oignons, ajouter l'eau, les pommes de terre, les carottes et le chou
- Amener à ébullition
- Ajouter ensuite le riz et le reste des ingrédients
- Couvrir et laisser mijoter environ une heure et demie
- Ajouter les tomates juste avant de servir

David Baril et Lyne Jolivet
 Rouyn-Noranda



S'accompagne bien d'un vin rouge léger car cette soupe fait guise de repas.

suggestions

- France, Languedoc-Roussillon, Minervois
- Chili, Merlot
- France, Bourgogne, Bourgogne rouge

Soupe aux légumes et à la viande d'ours

Ingrédients

500 g à 1 kg de viande à ragoût d'ours
 Sel et poivre, au goût
 1 à 2 gousses d'ail
 1 oignon, coupé en dés
 1 tasse de chou, râpé
 2 carottes moyennes, en tranches
 1 petit panais, en tranches
 1 branche dé céleri, en tranches
 2 à 3 pommes de terre, coupées en cubes

Choisir n'importe lequel, tous, ou un peu de chacun des ingrédients suivants :

1 tasse d'haricots de Lima
 1 tasse de pois
 1 tasse de maïs
 1 tasse d'haricots à parchemin
 1/2 à 1 tasse d'orges (optionnel)
 1/2 à 1 tasse de tomates en boîte, hachées ou étuvées (optionnel)

Préparation

- Enlever la plus grande partie de la graisse
- Couper la viande en cubes de 2,5 cm
- Placer la viande d'ours dans une grosse marmite avec de l'eau, ajouter le sel, le poivre, les gousses d'ail, les cubes d'oignon et porter à ébullition
- Réduire la chaleur et laisser mijoter 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit presque tendre
- Pendant que la viande cuit, râper 1 tasse de chou, couper en tranches 2 carottes moyennes, un petit panais, et une branche de céleri
- Les ajouter à la viande et continuer la cuisson
- Couper en cubes 2 ou 3 pommes de terre (couvrir d'eau et réserver), les ajouter 30 minutes avant de servir
- Quand la viande est presque tendre, porter à ébullition et ajouter les légumes restant : haricots de Lima, maïs, pois et haricots à parchemin
- Réduire la chaleur et laisser mijoter un autre 45 minutes à une heure, n'oubliez pas les pommes de terre

Servir avec des biscuits ou votre pain favori.

Tiré de Vermont Wildfoods Cookbook
 Vermont Game Warden's Association, 1990



Plats de résistance



Plats de résistance

Cubes d'ours confits dans leur graisse

Ingrédients

Cubes de 1 pouce x 1 pouce pris dans la partie du cou ou de l'épaule (environ 5 lbs)

3 à 4 lbs de graisse d'ours

4 tasses de saindoux

1 tasse de vin blanc

Préparation

- Lors de l'éviscération, garder de 3 à 4 lbs de graisse, principalement celle qui recouvre les rognons et la « panne ». À défaut, garder ou compléter avec la graisse de surface
- Fondre cette graisse à feu doux avec 4 tasses de saindoux pour éviter qu'elle ne goûte trop fort; passer au tamis
- La veille, saler les morceaux avec les mêmes saumure et épices que pour la viande fumée pour une période de 24 heures, enlever le surplus
- Mettre dans une casserole à fond épais, les cubes salés, la graisse et le saindoux, ajouter 1 tasse de vin blanc
- Cuire à feu doux durant 4 heures
- Refroidir dans la graisse (se conserve au frigo durant 3 mois)
- Utiliser légèrement saisi à la poêle pour les réchauffer et égoutter sur un torchon
- Sera aussi excellent en stew, ou en fricassée, ou encore en enfilade style brochette en alternant avec les légumes de votre choix et grillées sur un bon feu de bois quelques minutes seulement

*Marcel Bouchard
Auberge des 21*

Coussinets d'ours marinés

Ingrédients

4 coussinets d'ours, écorchés et lavés

Eau pour couvrir (environ 1 litre)

1 oignon, tranché

1 carotte, tranchée

1/2 tasse de vinaigre blanc

1 c. à table de vinaigre de vin de Taraga

1 c. à table de sucre brun

2 feuilles de laurier

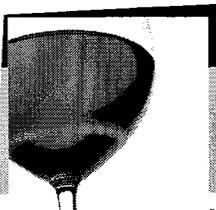
1 c. à table de sel

3 ou 4 grains de poivre

Préparation

- Mettre les coussinets dans une casserole de 2 litres et ajouter l'eau, des oignons, les carottes, le vinaigre, le sucre brun, les feuilles de laurier, le sel et les grains de poivre
- Cuire doucement jusqu'à ce que la partie gélatineuse des coussinets soit molle et que le liquide soit réduit à environ 1 tasse
- Laisser refroidir, couper les coussinets en morceaux
- Mettre dans un bocal stérilisé
- La gelée qui se forme est délicieuse et devrait être servie avec la viande

*Tiré de Yukon Bear Bacon & Boot Grease Recipes
Yukon Renewable Resources*



*S'accompagne bien d'un vin rouge aux tannins
fondus, aux fruits bien mûrs.*

suggestions

- France, Vallée du Rhône, Vacqueyras
- France, Languedoc-Roussillon, Côtes-du-Roussillon-villages
- États-Unis, Merlot Napa Valley



Plats de résistance

Foie d'ours

Ingédients

1 morceau de foie d'ours
Lait
Farine
Beurre

Préparation

- Faire des tranches de 1 cm d'épaisseur
- Faire tremper les tranches de foie dans du lait pendant une ou deux heures au réfrigérateur
- Dans une poêle, faire cuire à point les tranches de foie dans du beurre
- Servir avec vos légumes préférés

Jean-Guy Plouffe
La Tuque



S'accompagne bien d'un vin rouge bien concentré, légèrement boisé.

suggestions

- France, Sud-ouest, Cahors
- Italie, Toscane, Chianti classico
- France, Bordeaux, St-Émilion grand cru

Tournedos de filet d'ours au lait de chérimole

Ingédients

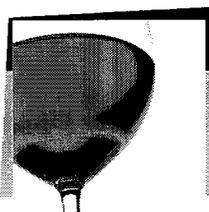
4 tournedos de 160 g chacun
2 chérimoles (pommes-cannelle)
2/3 tasse de beurre
3 c. à table de cognac
2/3 tasse de fond brun de gibier, lié
Sel et poivre

Préparation

- Extraire le jus des chérimoles et le conserver au réfrigérateur
- Saler et poivrer les tournedos
- Dans une poêle à fond épais, en fonte si possible, chauffer 4 1/2 c. à table de beurre, saisir les tournedos et les cuire au goût
- Flamber les tournedos avec le cognac, puis les enlever et les garder au chaud
- Ajouter dans la poêle le jus de chérimole et le fond brun de gibier, lié; monter avec le reste du beurre
- Rectifier l'assaisonnement
- Déposer le tournedos au fond de l'assiette, napper de sauce et servir avec des cœurs de palmier chauds

Donne 4 portions

Tiré de *Gibier à poil et à plume*
Jean-Paul Grappe
Les Éditions de l'Homme, 2002



S'accompagne bien d'un vin rouge aux tannins fondus, provenant d'une région chaude où le raisin sera surmûris.

suggestions

- France, Languedoc-Roussillon, Coteaux du Languedoc
- Espagne, Rioja Reserva
- France, Vallée du Rhône, Châteauneuf-du-pape (évolué)



Plats de résistance

Steaks d'ours stroganoff

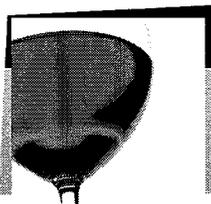
Ingrédients

750 g de steak d'ours coupé en lanières de 2 cm
 Farine
 Beurre
 1 tasse d'oignon, haché grossièrement
 1 boîte 170 ml de champignons
 1 tasse de bouillon de bœuf
 1 c. à thé de sauce Worcestershire
 1 c. à thé de sauce soya
 Sel au goût
 1 tasse de crème sure

Préparation

- Enfariner la viande et la faire brunir dans le beurre dans une grande poêle
- Enlever la viande et faire sauter les oignons et les champignons jusqu'à ce que les champignons soient tendres
- Remettre la viande et ajouter le bouillon, la sauce Worcestershire, la sauce soya et le sel au goût
- Couvrir et laisser mijoter de 45 à 60 minutes
- Ajouter la crème sure et laisser réchauffer la crème
- Servir sur des nouilles au beurre ou du riz

Daniel Baril et Lyne Jolivet
 Rouyn-Noranda



S'accompagne bien d'un vin rouge légèrement boisé.

suggestions

- États-Unis, Merlot de Napa Valley
- Argentine, Malbec de Mendoza
- Australie, Cabernet-sauvignon, merlot

Steak d'ours (sauce porto)

Ingrédients

1 kg de steak d'ours, coupé en tranches de 2 cm d'épaisseur
 4 échalotes, hachées finement
 1/2 c. à thé de thym séché
 Sel et poivre
 1/4 tasse de beurre
 4 c. à table d'huile d'olive

Préparation

- Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre et ajouter l'huile d'olive
- Saisir les steaks des deux côtés pour les dorer
- Déposer les steaks dans une cocotte
- Vider le jus de cuisson sur les steaks, saler et poivrer au goût, ajouter le thé de thym et les échalotes
- Mettre au four à 300 °F de 1 h 30 à 1 h 45, jusqu'à ce que la viande soit tendre et bien cuite

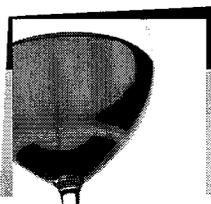
Sauce Porto

1 tasse de porto
 1 c. à table de demi-glace

Sauce Porto

- Ajouter le jus de cuisson dans le poêlon, ainsi que le porto et le demi-glace
- Laisser mijoter jusqu'à la consistance désirée
- Napper les steaks avec la sauce

Denis Goupil
 Daveluyville



S'accompagne bien d'un vin rouge concentré, aux fruits bien mûrs.

suggestions

- France, Vallée du Rhône, Côtes-du-Rhône-villages
- Australie, Cabernet-sauvignon
- Espagne, Castille-Léon, Ribera Del Duero (évolué)



Plats de résistance

Épaule d'ours farcie et braisée

Purée de rutabaga, de carottes et de pommes de terre

Ingrédients

3,2 kg d'épaule d'ours
300 g d'échine de porc
ou, si c'est possible,
échine d'ours
6 tranches de pain sans
croûte
1/2 tasse de crème 35 %
2 oignons
4 gousses d'ail
60 g de persil
1/4 tasse de cognac
100 ml d'huile végétale
1 carotte
2 branches de céleri
10 grains de poivre
200 ml de vin blanc
4 tasses de fond brun
de gibier, lié
1 bouquet garni
400 g de carottes
400 g de rutabaga
500 g de pommes
de terre
2/3 tasse de beurre
200 ml de lait
Sel et poivre

Préparation

- Ouvrir l'épaule de l'ours
- Extraire 700 g de viande, en prenant les précautions nécessaires pour pouvoir farcir l'épaule
- Couper la viande ainsi retirée et l'échine de porc en petits cubes. Faire tremper le pain dans la crème
- Couper 1 oignon et 2 gousses d'ail
- Bien laver le persil
- Passer au hachoir (surtout pas au robot culinaire) à la grille moyenne tous les éléments suivants : cubes d'épaule d'ours, échine de porc ou d'ours, oignons, ail, persil, pain avec la crème
- Répéter deux fois
- Bien mêler tous les ingrédients et presser le mélange
- Assaisonner à raison de 2 1/2 c. à table de sel et 1/2 c. à thé de poivre au kilo
- Ajouter le cognac

Salier et poivrer l'intérieur de l'épaule, farcir avec ce mélange, bien refermer et ficeler

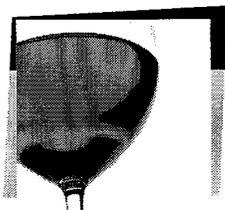
- Prendre une plaque à rôtir adéquate, chauffer l'huile végétale et faire revenir l'épaule d'ours pour lui donner une belle coloration
- Mettre au four à 450 °F en arrosant régulièrement, afin d'atteindre 122 °F, mesurer le centre de l'épaule
- À ce moment de la cuisson, ajouter la carotte, le deuxième oignon, les branches de céleri en grosse mirepoix, les gousses d'ail, les grains de poivre et mouiller avec le vin blanc
- Laisser réduire le liquide de moitié, puis verser le fond brun lié, ainsi que le bouquet garni
- Couvrir et continuer la cuisson tout en arrosant jusqu'à 167 °F, mesurer dans le centre de l'épaule
- Pendant ce temps, éplucher et laver les carottes, le rutabaga, les pommes de terre, puis les cuire à l'eau salée (ils doivent être bien cuits)
- Les égoutter, les passer à la moulinette et les fouetter avec 2/3 de tasse de beurre
- Ajouter le lait chaud et fouetter de nouveau vivement
- Rectifier l'assaisonnement et conserver au chaud
- Enlever l'épaule braisée de sa cuisson, cuire le fond de cuisson 10 à 12 minutes et passer au chinois. Rectifier l'assaisonnement
- Lier (au besoin) avec de la fécule de pomme de terre ou de maïs

Service : Couvrir de sauce le fond d'une grande assiette, façonner des quenelles de purée, puis ajouter de belles tranches d'épaule. On peut aussi accompagner ce braisé de tranches de pain de campagne légèrement grillées puis frottées à l'ail.

Donne 8 portions

*Tiré de Gibier à poil et à plume
Jean-Paul Grappe
Les Éditions de l'Homme, 2002*

28



suggestions

*S'accompagne bien d'un vin rouge charnu,
bien rond en bouche.*

- Chili, Merlot
- France, Bordeaux, St-Émilion grand cru
- France, Languedoc-Roussillon, St-chinian



Plats de résistance

Rôti d'épaule d'ours

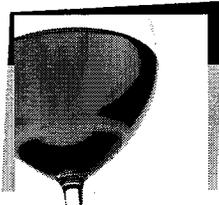
Ingrédients

- 1 rôti d'épaule désossé et dégraissé de 1,5 à 2 kg
- 2 gros oignons, tranchés
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 tasse de bouillon de bœuf ou d'eau
- Gras de bacon ou huile d'olive
- 2 c. à table de vinaigre
- 1 c. à table de cassonade
- 1 c. à thé de sel
- 3 c. à table de ketchup
- 1/2 tasse de raisins
- Nouilles au beurre
- 2 feuilles de laurier

Préparation

- Dans un grand chaudron, brunir la viande dans le gras de bacon ou l'huile d'olive
- Ajouter les oignons et l'ail et brunir légèrement, ensuite ajouter le bouillon et les feuilles de laurier
- Couvrir et cuire à feu doux pendant une heure
- Ensuite, ajouter le vinaigre et la cassonade et laisser mijoter encore une heure
- Ajouter le sel, le poivre, le ketchup et les raisins et cuire encore 30 à 40 minutes à feu doux
- Servir sur un lit de nouilles au beurre

*Daniel Baril et Lyne Jolivet
Rouyn-Noranda*



*S'accompagne bien d'un vin rouge tout en rondeur,
car la recette nécessite des aliments sucrés.*

suggestions

- Australie, Merlot
- France, Languedoc-Roussillon, Côtes-du-Roussillon-Villages
- Italie, Vénétie, Amarone, Della Valpolicella

Cubes d'épaule ou steaks aux champignons

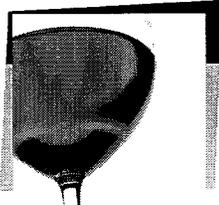
Ingrédients

- 750 g de viande d'ours (cubes de 2,5 cm ou steaks de 1,25 cm)
- Farine
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de beurre
- 1 boîte de soupe aux champignons
- 1 boîte de morceaux de champignons
- 3 à 4 pommes de terre tranchées

Préparation

- Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile et le beurre
- Ensuite, faire brunir les morceaux de viande déjà enfarinés
- Enlever la viande et la placer dans une casserole
- Ajouter les deux boîtes de champignons avec le liquide dans le chaudron ayant servi à brunir la viande
- Chauffer pour bien mélanger
- Placer les tranches de pommes de terre sur la viande dans la casserole
- Couvrir et cuire au four à 350°F environ 1 1/2 heure

*Daniel Baril et Lyne Jolivet
Rouyn-Noranda*



*La recette nécessitant beaucoup de champignons,
nous l'accompagnerons d'un vin rouge boisé.*

suggestions

- France, Bordeaux, Pauillac
- France, Côtes-du-Rhône, Châteauneuf-du-Pape
- Italie, Toscane, Chianti classico Riserva



Plats de résistance

Côtelettes de jeune ours sautées

Sauce grand veneur, purée de coings

Ingrédients

8 côtelettes avec manchons de 90 g chacune
 2 coings
 1/4 feuille de laurier
 1/3 tasse de crème 35 %
 1/3 tasse d'huile végétale
 2/3 tasse de vin blanc
 1 tasse de sauce grand veneur
 1/2 tasse de beurre
 Sel et poivre

Préparation

- Bien éplucher les coings et les couper en petits cubes
- Cuire à l'eau salée avec 1/4 feuille de laurier
- Les égoutter puis les passer au moulin à légumes
- Bien mélanger, saler, poivrer et ajouter un peu de crème chaude, jusqu'à l'obtention de la consistance voulue
- Réserver au chaud
- Saler et poivrer les côtelettes de chaque côté
- Chauffer l'huile dans une poêle à fond très épais
- Saisir les côtelettes et bien les cuire
- Enlever l'excédent de gras et déglacer au vin blanc
- Incorporer la sauce grand veneur
- Laisser mijoter pendant quelques minutes et terminer en ajoutant des noix de beurre

Service : Prendre un cercle en acier inoxydable, le poser sur l'assiette et le remplir de purée de coings. Le retirer et disposer les côtelettes de chaque côté. Napper de sauce.

*Tiré de Gibier à poil et à plume
 Jean-Paul Grappe
 Les Éditions de l'Hom*



*S'accompagne d'un vin rouge bien concentré,
 très présent en bouche.*

suggestions

- France, Vallée du Rhône, Crozes-Hermitage
- Australie, Shiraz
- France, Bordeaux, St-Émilion grand cru

Rôti d'ours

Ingrédients

1 morceau de 1 kg de viande d'ours
 Beurre
 1 gros oignon, haché grossièrement
 1/2 tasse de sirop de maïs
 Eau

Préparation

- Dans une poêle, faire venir le rôti sur le poêle dans du beurre et des oignons (1 heure)
- Mettre le rôti dans un chaudron et ajouter 1/2 tasse de sirop de maïs
- Verser assez d'eau pour couvrir le rôti
- Faire cuire toute la nuit dans le fourneau à 250 °F
- Servir avec vos légumes préférés

*Clermont Ricard
 La Tuque*



Le sirop de maïs apportera au plat des notes sucrées.

suggestions

- États-Unis, Zinfandel
- Italie, Cépago primitivo
- France, Vallée du Rhône, Côtes-du-Rhône-villages



Plats de résistance

Cuisse de jeune ours à la bière

Ingrédients

1 cuisse d'un jeune ours
7 bouteilles de bière, de préférence blonde
200 ml de vinaigre de cidre
200 ml d'huile de tournesol
3 branches de céleri
6 oignons coupés en gros dés
6 carottes coupées en dés
4 poireaux coupés en morceaux
1/3 tasse de grains de poivre
2 branches de marjolaine
2 branches de romarin
1/2 feuille de laurier
1 branche de serpolet ou de thym
1 tasse de beurre
Crème
1 tasse de gelée de sorbier ou de prune
2/3 tasse d'eau de vie de sorbier des oiseleurs
100 g de baies de sorbier des oiseleurs
Sel et poivre

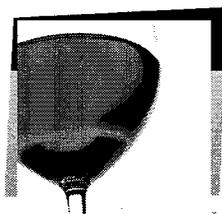
Préparation

- Enlever soigneusement toute la graisse qui enrobe la cuisse d'ours, car elle est très indigeste
- Enlever l'os du quasi et gratter l'os du manche
- Préparer une marinade crue et froide avec la bière, le vinaigre, l'huile, les légumes et les épices; y déposer la cuisse et mariner pendant 36 heures en la retournant deux fois par jour
- Après ce temps, égoutter la cuisse et l'éponger dans un linge pendant au moins 6 heures
- Aussi, égoutter, à l'aide d'une passoire, les légumes de la marinade
- Prendre une braisière ou une marmite munie d'un couvercle hermétique et y faire chauffer 2/3 tasse de beurre
- Fondre les légumes (le beurre sera absorbé par les légumes)
- Ensuite, sur les légumes, poser la cuisse d'ours, saler, poivrer et cuire au four pendant 15 minutes à 550 °F afin de la saisir, puis ajouter le jus de la marinade
- Couvrir et cuire à 450 °F en surveillant et en arrosant de temps à autre
- La cuisse doit atteindre 190 à 194 °F à cœur
- Une fois cuite, retirer la cuisse d'ours et la garder au chaud
- Passer le fond de cuisson, ajouter la crème, laisser bouillir, saler et poivrer
- Incorporer la gelée et l'eau de vie de sorbier des oiseleurs en remuant continuellement
- Lorsque la sauce aura la consistance voulue, la monter avec le reste du beurre
- Dix minutes avant de servir, ajouter les baies de sorbier des oiseleurs

Service : Dans une grande assiette, faire trois quenelles de purée de pommes de terre. Verser 1/2 tasse de sauce, puis y déposer une belle tranche de cuisse d'ours.

Donne 4 portions

*Tiré de Gibier à poil et à plume
Jean-Paul Grappe
Les Éditions de l'Homme, 2002*



suggestions

Comme cette recette nécessite beaucoup de bière, nous vous suggérons une bière blonde de type belge refermentée en bouteille pour accompagner ce magnifique ragoût.



Plats de résistance

Selle de jeune ours

Essence de jus de maïs, d'oignon, de carotte et d'aille,
poires farcies aux marrons

Ingrédients

1 selle d'un jeune ours
100 ml d'huile végétale
4 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
2 branches de céleri
150 g d'ailles (canneberges)
150 g de maïs
5 à 6 litres d'eau

Poires farcies

6 poires bosc
200 g de purée de marrons
Fécule de pomme de terre
6 c. à table de beurre
Sel et poivre

Préparation

- Enlever soigneusement toute la graisse qui enrobe la selle d'ours
- La ficeler, saler et poivrer
- Chauffer l'huile de cuisson et saisir la selle de chaque côté
- Enlever de la poêle et laisser refroidir
- À l'aide d'un extracteur à jus, extraire tout le jus des carottes, des oignons, de l'ail, du céleri, des ailles et du maïs et bien les mélanger
- Assaisonner et réserver
- Apporter les jus et la selle d'ours chez le boucher
- Lui demander de les mettre sous vide, dans un sac suffisamment grand pour que la selle baigne dans le jus
- Conserver au réfrigérateur entre 34 et 39 °F à cœur pendant 48 heures
- Chauffer l'eau dans une marmite jusqu'à ce qu'elle atteigne 185 °F; comme elle doit rester à cette température, placer le thermomètre en permanence sur le bord de la marmite
- Plonger le sac muni d'une sonde directement dans l'eau
- Cuire jusqu'à ce que la viande atteigne 170 °F à cœur
- Lorsque la selle d'ours est cuite, ouvrir le sac, verser le jus dans une casserole, et lier avec la fécule mélangée à un peu d'eau
- Réduire jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée

Poires farcies aux marrons

- Pendant ce temps, éplucher les poires et les vider par le socle à l'aide d'une cuillère à parisienne
- Les cuire à l'eau salée, puis les égoutter
- Chauffer la purée de marrons, saler et poivrer, farcir les poires et les garder au chaud dans le four

Service : Au dernier moment, désosser la selle d'ours et la découper en portions. Disposer dans l'assiette, napper de sauce et garnir avec la poire farcie aux marrons.

*Tiré de Gibier à poil et à plume
Jean-Paul Grappe
Les Éditions de l'Homme, 2002*



Les canneberges apporteront une légère amertume, nous suggérons donc des vins rouge à la finale légèrement amère.

- Italie, Piémont, Dolcetto d'Alba, Barolo, Barbaresco
- Italie, Val-de-Loire, Chinon, Bourgueil
- France, Bourgogne, Mercurey, Savigny-Les-Beaune



Plats de résistance

Selle d'ours rôtie

Jus à l'ail des bois, crosnes et champignons sauvages

Ingrédients

1 selle d'ours entière de 1,4 à 1,8 kg ou plus (suivant la grosseur de l'animal)
600 g de crosnes
24 gousses d'ail des bois
100 ml d'huile végétale
1 carotte en brunoise
4 échalotes hachées finement
1 branche de céleri en brunoise
1/4 branche de thym
1/8 feuille de laurier
1 1/4 tasse de vin rouge tannique
1 tasse de fond brun de gibier à poil
1 tasse de beurre doux
400 g de cèpes ou d'autres champignons sauvages (chanterelles, mousserons, pieds de mouton)
1/2 tasse de ciboulette ciselée
Sel et poivre

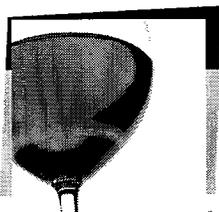
Préparation

- Bien nettoyer les crosnes en les frottant avec beaucoup de sel fin afin de gratter les saletés. Ensuite, les laver et les cuire à l'eau salée
- Ils doivent rester croquants
- Blanchir l'ail des bois à l'eau salée. Réserver
- Saler et poivrer l'intérieur de la selle, puis la ficeler
- Dans un sautoir, chauffer l'huile végétale, faire revenir la selle pour lui donner une belle coloration
- Mettre le sautoir au four à 400 °F, tout en arrosant souvent la selle
- Cuire jusqu'à ce que la viande atteigne 118 °F à cœur
- À cette étape, enlever l'excédent de gras et entourer la selle des brunoises de légumes; ajouter le thym et le laurier
- Arroser fréquemment jusqu'à atteindre 130 °F à cœur
- À ce moment, couvrir la selle d'une feuille d'aluminium et la réserver au chaud sur le dessus du poêle
- Préparer la sauce : enlever le gras de cuisson du sautoir et déglacer avec le vin rouge
- Réduire le fond de cuisson de 70 % et incorporer le fond brun de gibier à poil
- Réduire de 2/10, puis ajouter les crosnes et l'ail des bois, bien égouttés
- Laisser mijoter quelques minutes, puis terminer au beurre
- Rectifier l'assaisonnement
- Couper les cèpes en lamelles, bien les laver et les éponger
- Chauffer 2/3 tasse de beurre et faire sauter les cèpes vivement, puis terminer la cuisson à feu doux
- Saler et poivrer, saupoudrer de ciboulette. Réserver
- Découper la viande et servir aussitôt avec la sauce et les légumes

Donne 4 portions

(compter 280 à 300 g de viande avec os par personne)

*Tiré de Gibier à poil et à plume
Jean-Paul Grappe
Les Éditions de l'Homme, 2002*



suggestions

Un vin rouge boisé va se marier parfaitement avec ce plat à base de champignons sauvages.

- France, Bordeaux, St-Estèphe, St-Julien
- Italie, Toscane, Chianti classico Riserva
- Espagne, Rioja, Rioja Gran Riserva



Plats de résistance

Carré entier d'ours rôti

Émulsion de jus de légumes, petites pommes de terre au lard

Ingrédients

2,2 à 2,4 kg de carré d'ours avec os, nettoyé au manchon
100 ml de jus de panais
100 ml de jus de carotte
100 ml de jus de céleri
100 ml d'huile végétale
1 kg de petites pommes de terre
16 tranches de bacon fumé
4 1/2 c. à table de graisse de canard
6 échalotes hachées grossièrement
200 ml de vin blanc
100 ml de glace de viande de gibier à poil (recette de base : fond brun)

Préparation

- Parer le carré, prendre soin de garder les manchons des côtes dégarnis
- Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur
- Extraire le jus de panais, de carotte et de céleri. Réserver
- Prendre une plaque à rôtir moyenne, chauffer l'huile végétale, déposer la viande du côté gras sur l'huile chaude, mettre au four à 450 °F; arroser souvent
- Blanchir les pommes de terre et réserver
- Couper les tranches de bacon en lamelles d'un 1/4 cm, blanchir, égoutter puis faire revenir
- Chauffer la graisse de canard et rissoler les pommes de terre
- Lorsqu'elles auront une belle couleur dorée, les mettre au four
- En fin de cuisson, ajouter le lard fumé
- Dégraisser, saler et poivrer avant de servir
- Lorsque le cœur du carré aura atteint 130 °F, le retirer et le conserver au chaud sur une grille
- Enlever le gras de cuisson, déposer sur la plaque les échalotes et le vin blanc; réduire à sec
- Ajouter les jus de panais, de carotte et de céleri; réduire des trois quarts, puis incorporer la glace de viande
- Chauffer, puis émulsionner l'ensemble au mélangeur
- Couper de belles côtes et les déposer élégamment dans l'assiette
- Garnir des pommes de terre rissolées
- Napper avec l'émulsion de légumes

Donne 8 portions

*Tiré de Gibier à poil et à plume
Jean-Paul Grappe
Les Éditions de l'Homme, 2002*



*Nous vous proposons un vin rouge bien rond
et très concentré.*

- France, Vallée du Rhône, Châteauneuf-du-Pape, Côte-Rôtie
- Australie, Cabernet-sauvignon, Shiraz
- Italie, Vénétie, Amarone Della Valpolicella



Plats de résistance

Contre-filet d'ours

Ingrédients

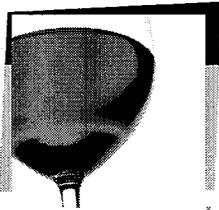
1 kg de contre-filet d'ours
 2 c. à table de beurre
 1 c. à table d'huile d'olive
 Sel et poivre
 Sauce soya
 Bovril au bœuf
 1 1/2 tasse de vin rouge

Préparation

- Enlever la membrane et le gras qui recouvrent la viande
- Couper le filet en 2 morceaux
- Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre et ajouter l'huile d'olive à feu moyen-élevé
- Saisir les filets de tout côté en les retournant, les arroser de sauce soya et de bovril, saler et poivrer au goût
- Les déposer au four à 300 °F et laisser cuire pendant 1 h 30, en les arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson
- Pour faire une sauce délicieuse, enlever les filets, déglacer avec le vin rouge, porter à ébullition et épaissir avec de la féculé de maïs

Donne 6 portions

André Juneau
Daveluyville



Comme la méthode de cuisson de ce plat est assez longue, nous choisissons un vin rouge tout en fruit, sans tannins ni rudesse.

suggestions

- Italie, Toscane, Chianti classico
- France, Provence, Côtes de Provence
- Chili, Merlot

Ours aux carottes

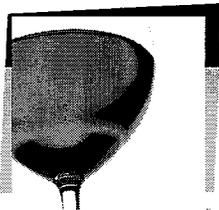
Ingrédients

750 g de cubes de viande d'ours
 1 tasse de farine
 1/4 de tasse de base pour sauce brune Berthelet
 Poivre
 6 carottes, pelées et coupées en morceaux
 2 oignons, coupés en lanières
 6 tasses d'eau
 2 c. à table d'huile d'olive

Préparation

- Dans une grande casserole, mélanger la farine, la base de sauce et le poivre
- Enfariner chaque cube de ce mélange et les faire revenir dans l'huile d'olive
- Quand la viande est bien brunie, ajouter les oignons et les carottes
- Faire revenir quelques minutes
- Ajouter l'eau et le reste de la farine en alternance
- Couvrir et mettre au four trois heures à 350 °F

Daniel Baril et Lyne Jolivet
Rouyn-Noranda



Les carottes apporteront au plat des notes sucrées, nous vous proposons donc un vin rouge tout en rondeur et chaleureux.

suggestions

- France, Languedoc-Roussillon, Côtes-du-Roussillon-Villages
- Italie, Vénétie, Amarone Della Valpolicella
- France, Vallée du Rhône, Châteauneuf-du-Pape



Plats de résistance

Pot-au-feu d'ours du printemps

Avec tous les légumes de nos forêts

Ingrédients

1,6 à 2 kg de bouts de côtes d'ours avec os
1 kg d'os d'ours et, si possible, quelques os à moelle
3 blancs de poireaux
8 gousses (ou feuilles) d'ail des bois
200 g d'onagre
400 g de carottes sauvages ou cultivées
400 g de panais sauvages ou cultivés
300 g de rutabaga ou rabiole
2 branches de céleri ou d'ache (céleri sauvage)
4 pommes de terre à bouillir
3 oignons piqués d'un clou de girofle
1 bouquet garni
20 grains de poivre
Sel et poivre
Gros sel, moutarde forte, cornichons sûrs

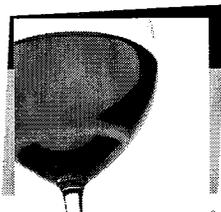
Préparation

- Déposer la viande d'ours ainsi que les os dans une marmite avec de l'eau froide, porter à ébullition et écumer
- Bien laver les poireaux, les feuilles (ou les gousses) d'ail des bois et l'onagre, les ficeler
- Éplucher les carottes, les panais, le rutabaga, les branches de céleri et les pommes de terre
- Couper les légumes en morceaux de taille égale et envelopper chaque sorte dans une mousseline ou un linge
- À l'exception des pommes de terre, ajouter dans la marmite ces légumes bien emballés, puis les oignons, le bouquet garni et les grains de poivre
- Cuire doucement en vérifiant régulièrement la cuisson de chacun
- À mesure qu'ils sont cuits, les enlever et les conserver au chaud
- Après 1 à 1 1/2 heure de cuisson, ajouter les pommes de terre
- Elles devraient être cuites en même temps que la viande
- Saler et poivrer

Donne 4 portions

Service : Présenter en premier lieu le bouillon de cuisson dans une assiette creuse avec des petits croûtons grillés; puis, dans une grande assiette, déposer deux morceaux de bouts de côtes d'ours, puis un os à moelle. Entourer avec élégance de légumes très chauds. Servir accompagné de gros sel, de moutarde forte, de cornichons sûrs, ainsi que de pain de campagne.

*Tiré de Gibier à poil et à plume
Jean-Paul Grappe
Les Éditions de l'Homme, 2002*



S'accompagne bien de vins rouge simples et léger, débordants de fruits.

- France, Languedoc-Roussillon, Minervois, Fitou
- France, Vin de pays, Merlot, Cabernet-sauvignon
- Espagne, Catalogne, Penedes



Plats de résistance

Pot-au-feu d'ours

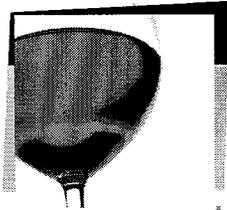
Ingrédients

1,3 kg de viande d'ours en cubes de 2,5 cm
 1 tasse de vin blanc
 Bacon
 Sel et poivre
 2 tasses de céleri, hachés en cubes
 2 tasses de carottes, hachées en cubes
 1 tasse d'oignon, haché grossièrement
 3/4 de tasse de consommé de bœuf

Préparation

- Dégraisser les morceaux d'ours
- Placer les morceaux d'ours dans une lèchefrite
- Mélanger les oignons, le céleri et les carottes avec le vin blanc
- Recouvrir les morceaux d'ours de ce mélange
- Recouvrir les légumes au complet avec des tranches de bacon et ajouter le consommé de bœuf
- Cuire au four à 300 °F pendant trois heures en arrosant souvent avec le jus
- S'assurer que la viande est bien cuite
- Retirer du four, enlever les légumes et les morceaux d'ours, faire bouillir le jus de cuisson et épaissir avec la fécule de maïs
- Napper la viande et les légumes avec la sauce

André Juneau
 Daveluyville



Un soir d'hiver, nous vous proposons des vins rouge tout en rondeur.

suggestions

- France, Vallée du Rhône, Gigondas
- Italie, Piémont, Barbera d'Asti
- Liban, Merlot

Floppy Joe d'ours

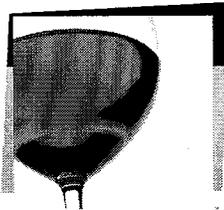
Ingrédients

750 g de viande hachée d'ours
 1 gros oignon, haché finement
 1 branche de céleri, hachée finement
 2 tasses de jus de tomate, de sauce ou de soupe aux tomates
 1/4 c. à thé de poudre de chili
 1/4 c. à thé de paprika
 1/2 c. à thé de moutarde préparée
 1 c. à thé de farine (optionnel)
 Tranches de fromage cheddar

Préparation

- Faire cuire la viande avec un peu d'huile
- Ajouter les oignons et le céleri, mélanger avec la viande et cuire 2 à 3 minutes
- Ensuite, ajouter le liquide et les épices
- Laisser mijoter 30 minutes en brassant occasionnellement
- On peut ajouter de la farine pour épaissir (optionnel)
- Couper des pains kaiser (ou autres) en deux et étendre les tranches de fromage et recouvrir généreusement avec la préparation

Daniel Baril et Lyne Jolivet
 Rouyn-Noranda



Ce plat assez épicé nécessite un vin rouge de même nature.

suggestions

- Australie, Shiraz
- France, Vallée du Rhône, Crozes-Hermitage
- États-Unis, Cabernet-sauvignon, syrah



Plats de résistance

Sauté d'ours aux canneberges

Ingrédients

2 à 3 kg de viande d'ours bien dégraissée et coupée en cubes de 2,5 à 4 cm
340 g de lard salé, coupé en dés de 1,3 cm
2 oignons moyens, hachés moyennement
1 branche de céleri, hachée grossièrement
2 carottes moyennes, coupées en deux
4 à 5 c. à table de farine
1/4 c. à thé de poivre noir
1/2 c. à thé de sel
1 c. à table de sarriette
1/2 c. à thé de muscade, râpée
1/4 c. à table de sauce Tabasco
3/4 tasse de canneberges fraîches
3 à 4 c. à table de sucre brun (cassonade)
90 ml de rhum brun
125 ml d'eau
54 g de beurre
2 feuilles de laurier
250 à 375 ml de vin rouge sec

Préparation

- Dans une poêle, faire fondre le sucre brun dans le beurre, ajouter les canneberges et les caraméliser
- Les arroser de rhum en fin de cuisson et laisser reposer
- Dans une grande poêle en fonte, faire fondre doucement les dés de lard salé
- Mélanger la farine, le sel, le poivre, la sarriette et la muscade et bien enfariner les cubes de viande d'ours
- Mettre les cubes enfarinés dans la poêle en fonte avec le lard salé et faire sauter à feu vif dans le lard fondu en s'assurant de bien y laisser les lardons
- Une fois que toute la viande est bien sautée, la replacer dans un chaudron à bord haut
- Y déposer les oignons, les carottes et le céleri
- Augmenter le feu et y verser le vin, la sauce Tabasco et les feuilles de laurier et attendre les premiers bouillons
- Laisser chauffer à feu vif de 5 à 10 minutes en brassant et en faisant attention de ne pas briser les cubes afin que ceux-ci prennent légèrement le goût du vin
- Baisser le feu et couvrir d'eau au besoin. Couvrir et laisser mijoter, environ 1 h à 1 h 1/4 sans ajouter de liquide
- Découvrir et laisser réduire de moitié
- Lorsque vous sentez que la viande commence à se détacher mais qu'elle est encore ferme, versez dessus les canneberges caramélisées et déglacez bien le fond de la poêle
- Mélangez doucement la viande pour qu'elle prenne bien les arômes des fruits et laissez cuire à feu moyen, couvert, jusqu'à ce que la viande soit tendre
- Servir avec un légume vert (brocoli ou chou de Bruxelles) et des quartiers de mangue

Gérard Proteau
Trois-Rivières

38



Recherchez un vin rouge à la finale légèrement amère pour un mariage parfait avec les canneberges.

suggestions

- France, Bourgogne, Givry, Fixin, Santenay
- Italie, Piémont, Dolcetto d'Alba, Barbera d'Alba
- Grèce, Cabernet-sauvignon



Plats de résistance

Boulettes d'ours - sauce aux tomates et vin

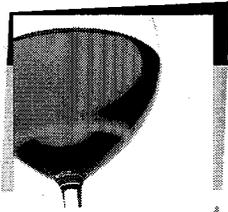
Ingrédients

750 g de viande hachée d'ours
 1 oignon, haché finement
 1 gousse d'ail, hachée finement
 1 œuf
 1 c. à thé de persil, haché finement
 1 c. à thé de jus de citron
 Farine
 1 c. à table de sauce Worcestershire
 Huile d'olive
 1 cube de bouillon de poulet
 1/4 c. à thé de sel
 1 tasse d'eau
 4 c. à table de pâte de tomates
 1 tasse de vin blanc ou doubler
 la recette de bouillon de poulet

Préparation

- Dans un grand bol, bien mélanger la viande, l'oignon, l'ail, l'œuf, le jus de citron, la sauce Worcestershire, le persil et le sel
- Faire des boulettes et les enfariner
- Faire brunir les boulettes dans un peu d'huile d'olive
- Dans un chaudron, dissoudre le cube de bouillon de poulet dans l'eau, ajouter lentement la pâte de tomates et le vin
- Amener à ébullition
- Recouvrir les boulettes de cette sauce et laisser mijoter environ 15 à 20 minutes et servir avec du riz ou des nouilles

*Daniel Baril et Lyne Jolivet
 Rouyn-Noranda*



*Un plat à base de tomates qui s'accompagne
 à merveille avec un vin rouge fruité sans tannins.*

suggestions

- France, Languedoc-Roussillon, Minervois
- France, Val-de-Loire, Chinon, Bourgueil

Boulettes d'ours en sauce

Ingrédients

750 g de viande hachée d'ours
 2 tasses de pommes de terre râpées
 2/3 de tasse d'oignon, haché finement
 1 1/2 c. à thé de sel
 1/4 c. à thé de poivre
 1/4 tasse de lait
 1 œuf
 1/4 tasse de beurre
 3 tasses d'eau
 2-3 c. à table de farine
 2 tasses de crème sure
 1 c. à thé de graines de fenouil
 1 paquet de petits pois congelés (cuits)

- Mélanger les 7 premiers ingrédients et façonner des boulettes d'environ 3,7 cm
- Dans un grand chaudron, faire brunir les boulettes dans le beurre
- Ajouter 1/2 tasse d'eau, couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes
- Retirer les boulettes
- Ajouter, en remuant, la farine et ensuite le restant de l'eau
- Laisser mijoter pour épaissir
- Réduire le feu et ajouter la crème sure et les graines de fenouil, mélanger un peu
- Remettre la viande et ajouter les pois, laisser chauffer mais ne pas faire bouillir
- Servir avec des nouilles au beurre

*Daniel Baril et Lyne Jolivet
 Rouyn-Noranda*



*Ce plat peut s'accompagner d'un bon vin blanc
 structuré ou d'un vin rouge.*

suggestions

- États-Unis, Chardonnay (blanc)
- France, Bordeaux, 1^{ères} Côtes de Bordeaux (blanc), 1^{ères} Côtes de blaye (rouge)
- France, Languedoc-Roussillon, Fitou (rouge)



Plats de résistance

Boulettes d'ours à la manière de José

Ingrédients

Pour les boulettes

500 g de viande d'ours, hachée
1 œuf
35 g de pignons, concassés
1 gros oignon, émincé
1 gousse d'ail, écrasée et finement hachée
Assez de farine pour enrober les boulettes
Sel et poivre

Pour le sofrito

6 grosses tomates concassées
2 gros oignons, émincés finement
3 gousses d'ail, écrasées
1/2 poivron vert, émincé finement
1 petit piment fort (cayenne)
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
2 verres de vin blanc sec
100 ml de crème 35 %
1 grosse pincée de fines herbes
Sel et poivre

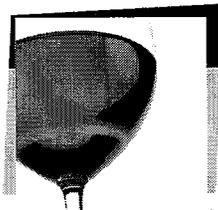
Préparation

- Préparer le sofrito à l'avance
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y mettre l'oignon à fondre
- Ensuite, on ajoute le poivron et le piment fort qu'on laisse courtement sauter avant de mettre les tomates dans la casserole
- Ajouter les fines herbes et poivrer au goût
- Porter à un feu un peu plus vif pour faire évaporer le liquide de végétation des tomates
- Ajouter l'ail quelques minutes avant la fin de la cuisson
- Retirer du feu au moment où la consistance ressemble à celle d'une sauce pour les pâtes
- Préparer la viande pour les boulettes en mélangeant tous les ingrédients intimement
- Faire des boulettes pas trop grosses, les rouler dans la farine
- Dans une grande poêle, les faire dorer de tous les côtés
- Délayer le sofrito avec un verre de vin blanc* et lier à la crème
- Verser le sofrito sur les boulettes et laisser mijoter environ 5 minutes

Note : D'influence espagnole, cette recette originale doit être suivie à la lettre et provient de mon ami José Blasco, chasseur émérite, propriétaire du Bar Jules et Jim, rue Cartier à Québec, mais surtout compagnon de chasse agréable, amusant et efficace.

* Le fin cuisinier n'oubliera pas de déguster le deuxième verre de vin blanc en contemplant son plat qui mijote.

*Tiré de 101 Recettes de La cuisine de la chasse
Michel de Courval
Éditions du Pélican, 1988*



Avec les pignons, le vin blanc de bourgogne serait magique !

- France, Bourgogne, Meursault
- France, Val-de-Loire, Saumur-Champigny (rouge)
- Argentine, Malbec (rouge)



Plats de résistance

Boulettes burger d'ours sur le grill

Ingrédients

500 g de viande hachée d'ours
 1/2 tasse de chapelure
 1 œuf
 1/2 tasse d'eau
 1 c. à thé de sel
 1/4 c. à thé de poivre
 1/4 c. à thé de poudre d'ail
 1/4 c. à thé de poudre d'oignon

Sauce

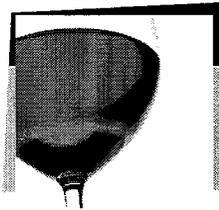
1 enveloppe de soupe à l'oignon
 1/2 tasse de ketchup
 1/2 tasse de cassonade
 1/2 tasse d'eau

Préparation

- Mélanger les ingrédients à boulettes pour Burger
- Façonner en bonnes portions et mettre sur le grill
- Badigeonner de temps à autre avec la sauce*

*La sauce va mieux se mélanger si elle est chauffée

Daniel Baril et Lyne Jolivet
 Rouyn-Noranda



Pour un plat en toute simplicité, un vin rouge tout en souplesse s'impose...

- France, Sud-Ouest, Buzet
- États-Unis, Californie, Zinfandel
- Italie, IGT, Sangiovese, Toscane, Chianti

suggestions

Brochettes d'ours cuites au barbecue

Ingrédients

1 kg de viande d'ours en cubes de 2,5 cm
 1 oignon tranché
 1 piment rouge en morceaux de 2,5 cm
 500 g de champignons

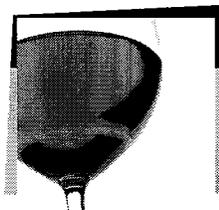
Marinade

1 1/2 tasse de vin rouge
 2 c. à table de miel
 1 petit oignon, haché grossièrement
 1 c. à table de sauce soya
 2 c. à thé de mélange d'épices pour sauce EL-MA-MIA

Préparation

- Bien dégraisser les morceaux d'ours
- Dans un grand plat, mettre les ingrédients de la marinade et bien mélanger
- Ajouter les cubes d'ours et laisser mariner environ six heures en brassant de temps en temps
- Monter les brochettes en enfilant alternativement les morceaux de piment rouge, d'oignon, les champignons et les cubes d'ours
- Sur un barbecue, cuire selon la cuisson désirée, en les retournant et en badigeonnant avec la marinade

André Juneau
 Daveluyville



Avec ce plat, un vin rouge corsé, plein de matière et boisé !

- États-Unis, Californie, Cabernet-sauvignon
- France, Haut-médoc, Margaux, St-Estèphe
- Espagne, Rioja, Castille-Léon, Rioja Gran Reserva, Ribera Del Duero

suggestions



Plats de résistance

Osso-buco d'ours

Ingrédients

4 c. à table d'huile d'olive, divisée
2 gros jarrets d'ours, coupés
en tranches de 3-4 cm d'épaisseur
Sel et poivre fraîchement moulu
2 gros oignons, hachés finement
3 grosses carottes, pelées, hachées
finement
3 grosses branches de céleri,
hachées finement
4 gousses d'ail, hachées finement
2 ignames* moyens, pelés, coupés
en petits dés, environ 2 tasses
1 tasse de vin blanc
2 boîtes (400 g) de tomates
en cubes, avec le jus
1 1/2 tasse de bouillon de bœuf
ou de poulet
1 morceau de pelure d'orange
1 morceau de pelure de citron
1 c. à thé de feuilles de thym frais,
hachées ou 1/4 c. à thé séché
1 feuille de laurier
1/4 tasse de persil frais, haché
finement, divisé
2 c. à thé de pelure de citron,
hachée finement

Préparation

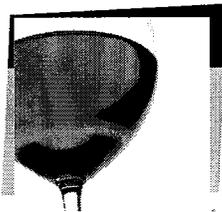
- Dans une grande casserole, faire chauffer 2 c. à table d'huile d'olive à feu moyen-élevé
- Assaisonner les jarrets avec du sel et du poivre; faire brunir en lots, environ 4 minutes par côté
- Enlever et réserver
- (Vous pouvez aussi faire griller, ou cuire au barbecue, les jarrets à feu moyen-élevé pour environ 4 minutes par côté)
- Préchauffer le four à 325 °F
- Dans une casserole épaisse, anti-adhésive, qui contiendra les jarrets dans une seule couche, chauffer le restant de l'huile à feu moyen
- Ajouter les oignons, les carottes et le céleri; faire cuire, en brassant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5-8 minutes
- Ajouter l'ail; faire cuire 1 minute
- Ajouter les ignames; faire cuire 1 minute
- Augmenter à feu élevé; ajouter le vin; faire cuire jusqu'à ce que la plus grande partie du liquide soit réduite, environ 2 minutes
- Ajouter les tomates, le bouillon, les morceaux de pelure, le thym et la feuille de laurier
- Mettre les jarrets réservés en une seule couche dans la casserole, porter à ébullition; couvrir; faire cuire pour environ deux heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre
- (Certains des jarrets peuvent cuire plus rapidement que d'autres; assurez-vous qu'ils sont tous tendres avant de servir)
- Enlever la feuille de laurier et les morceaux de pelure
- Verser 2 c. à table de persil
- Garnir avec le persil restant et la pelure de citron; servir

Donne 4-6 portions

Excellent avec une pâte et de la salade

*Igname : Plante tropicale vivace et grimpante, à gros tubercules farineux; ce tubercule, utilisé pour l'alimentation.

Jean-Guy Plouffe
La Tuque



*Le vin rouge requis est nécessairement suave,
moelleux et rond en bouche !*

- France, Vallée du Rhône, Côte-Rôtie âgé, Côtes-du-Rhône-Villages
- Australie, Merlot
- Portugal, Douro



Plats de résistance

Pain de viande à l'ours

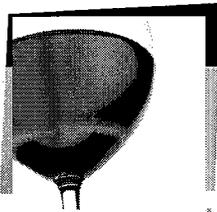
Ingrédients

1 kg de viande hachée d'ours
 400 g de porc haché maigre
 2 œufs, légèrement battus
 1 tasse de chapelure
 2 tasses de lait
 2 c. à thé de sel
 1 gros oignon, haché finement
 3 c. à table de persil, haché finement
 3 c. à table de fromage parmesan râpé
 1/2 c. à thé d'origan
 2 c. à table de gras de bacon
 1 boîte de 230 ml de sauce aux tomates (soupe)

Préparation

- Dans un moule à cuisson, mélanger les ingrédients, sauf la sauce aux tomates
- Étendre le gras de bacon sur le dessus
- Faire cuire au four à 350 °F pendant 40 minutes
- Ensuite, étendre la sauce tomates dessus et cuire encore de 20 à 25 minutes
- Pour empêcher le pain de viande de brûler, mettre le plat dans un autre plat contenant environ 2,5 cm d'eau

*Daniel Baril et Lyne Jolivet
 Rouyn-Noranda*



- France, Languedoc-Roussillon, Corbières, Costières de nîmes
- Portugal, Vinho Régional Estramadura
- Australie, Pinot noir

suggestions

Ragoût d'ours

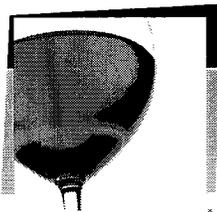
Ingrédients

1 kg de viande d'ours, coupée en cubes
 Beurre
 1 gros oignon, haché grossièrement
 Bisto
 Eau

Préparation

- Dans une poêle, faire venir la viande sur le poêle dans du beurre et des oignons (une heure)
- Mettre le mélange de viande et d'oignon dans une marmite de 30 cm de diamètre
- Faire une sauce brune avec du Bisto délayé avec de l'eau et la verser dans la marmite
- Laisser mijoter trois heures sur le poêle à feu moyen
- Servir avec vos légumes préférés

*Clermont Ricard
 La Tuque*



Une recette en toute simplicité qui met l'ours en valeur. Nous vous suggérons :

- France, Vallée du Rhône, St-Joseph
- Chili, Merlot
- France, Provence, Bandol, Côteaux d'Aix en Provence

suggestions



Plats de résistance

Tourtière à l'ours

Ingrédients

Pâte pour une double croûte de 23 cm
250 g d'ours, haché
250 g de porc, haché
1 oignon moyen, coupé en dés
3 grosses gousses d'ail, hachées finement
1 boîte (284 ml) de bouillon de bœuf
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre noir
1/2 c. à thé de sauge, hachée
1/2 c. à thé de macis, haché
1/4 c. à thé de clous de girofle, hachés
1 c. à thé de thym frais, haché finement
3/4 tasse de flocons de pommes de terre instantanés
1 œuf, battu

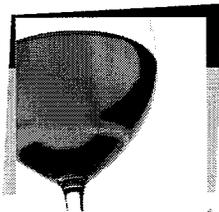
Préparation

- Préchauffer le four à 425 °F
- Rouler la moitié de la pâte sur une planche enfarinée pour former un cercle de 27,5 cm de diamètre
- Mettre dans une assiette à tarte, prenant soin de ne pas étirer la pâte
- Presser sur le fond et les côtés, laissant l'excédent pendre sur les bords
- Mettre dans le réfrigérateur avec l'autre moitié de la pâte alors que vous faites la garniture
- Dans une casserole moyenne, combiner tous les ingrédients restants à l'exception de l'œuf battu
- Faire cuire, non couvert, à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le tout épaississe et que tout le rose soit disparu de la viande et que tous les liquides soient absorbés
- Mettre devant un ventilateur ou dans le réfrigérateur jusqu'à ce que ce soit refroidi
- Étendre uniformément dans la coquille de pâte froide
- Rouler l'autre moitié restante de pâte dans un grand cercle. Faire deux fentes au milieu.
- Déposer sur l'assiette; rouler ensemble les bords externes des croûtes du dessus et du dessous pour sceller hermétiquement, canneler de façon décorative
- Badigeonner la croûte avec l'œuf battu
- Faire cuire environ 20-30 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien brunie

Donne 6 portions

Servir en pointe avec de la salade mimosa, de la moutarde de Dijon et du pain croustillant

*Michel Vallières
Baie-du-Febvre*



Nous vous suggérons des vins rouges charmeurs.

- Espagne, Rioja, Rioja Crianza
- États-Unis, Pinot noir
- France, Val-de-Loire, St-Nicolas-de-Bourgueil



Plats de résistance

Chili à l'ours

Recette pas trop compliquée qui réchauffe le cœur et l'esprit...

Les quantités sont approximatives et peuvent être modifiées selon le goût et surtout l'humeur du cuisinier

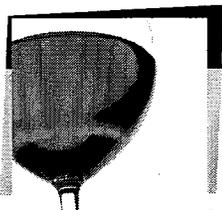
Ingrédients

2 livres d'ours haché
1 gros oignon
1 boîte de tomates en dés
1 boîte de fèves rouges
(red kidney beans)
Poudre de chili broyé
Poivre de cayenne
Sel et poivre au goût

Préparation

- Couper les oignons en morceaux et les faire revenir dans une poêle (une grande poêle en fonte est la clé d'un bon chili)
- Ajouter l'ours haché et bien faire cuire
- Ajouter les tomates en dés, mélanger, réduire le feu et laisser mijoter. Égoutter les fèves et bien les rincer à l'eau froide
- Ajouter la poudre de chili broyé (c'est ce qui donne le goût !)
- Ajouter le poivre de cayenne (avec modération, c'est ce qui réchauffe !)
- Bien mélanger le tout et ajouter les fèves
- Servir dans un bol avec du pain

Luc Tremblay
Pont-Rouge



suggestions

Pour accompagner ce plat épicé vous devez choisir un vin rouge bien charpenté.

- Australie, Syrah, cabernet-sauvignon
- France, Bordeaux, Margaux, St-Estèphe
- Espagne, Castille-Léon, Ribera Del Duero

Tableau de conversion

Mesures liquides

| Système américain | Système métrique |
|----------------------|------------------|
| 1/8 cuillère à thé | 1/2 ml |
| 1/4 cuillère à thé | 1 ml |
| 1/2 cuillère à thé | 3 ml |
| 1 cuillère à thé | 5 ml |
| 1/4 cuillère à soupe | 4 ml |
| 1/2 cuillère à soupe | 8 ml |
| 1 cuillère à soupe | 15 ml |
| 1/8 tasse | 35 ml |
| 1/4 tasse | 65 ml |
| 1/3 tasse | 85 ml |
| 3/8 tasse | 95 ml |
| 1/2 tasse | 125 ml |
| 5/8 tasse | 160 ml |
| 2/3 tasse | 170 ml |
| 3/4 tasse | 190 ml |
| 7/8 tasse | 220 ml |
| 1 tasse | 250 ml |

Chaleur du four

| Système américain | Système métrique |
|-------------------|------------------|
| 150 °F | 70 °C |
| 200 °F | 100 °C |
| 250 °F | 120 °C |
| 300 °F | 150 °C |
| 350 °F | 180 °C |
| 400 °F | 200 °C |
| 450 °F | 230 °C |
| 500 °F | 260 °C |
| Broil | Gril |

Chaleur du four – autres données

| Chaleur | Farenheight |
|------------|-------------|
| Très doux | 150 °F |
| Doux | 200 °F |
| Médium | 350 °F |
| Chaud | 425 °F |
| Très chaud | 500 °F |

Mesures solides

| Système américain | Système métrique |
|-------------------|------------------|
| 1/2 oz | 15 g |
| 1 oz | 30 g |
| 1/8 lbs | 55 g |
| 1/4 lbs | 115 g |
| 1/3 lbs | 150 g |
| 3/8 lbs | 170 g |
| 1/2 lbs | 225 g |
| 5/8 lbs | 285 g |
| 2/3 lbs | 310 g |
| 3/4 lbs | 340 g |
| 7/8 lbs | 400 g |
| 1 livre | 454 g |
| 2,2 lbs | 1 kg |

Termes canadiens / américains Termes français

| | |
|--|-------------------------------------|
| Sucre granulé ou à fruits | Sucre en poudre ou sucre semoule |
| Sucre à glacer | Sucre glace |
| Ciboule ou ciboulette | Cive, cébette |
| Échalote | Petits oignons frais |
| Échalote sèche | Échalote |
| Levure de boulanger | Levure fraîche |
| Levure sèche | Levure lyophilisée |
| Poudre à pâte | Levure chimique |
| Soda à pâte | Bicarbonate de soude |
| Farine tout usage | Farine type 55 |
| Farine à pâtisserie | Farine type 45 |
| Crème sure | Crème aigre |
| Crème 15 % | Crème fleurette ou liquide |
| Crème à fouetter, crème 35 % | Crème fraîche |
| 2 c. de sucre + 1 c. à thé de vanille | 1 sachet de sucre vanillé |