



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X

**COUP
POUCE**



Sauce au vin rouge

Par Coup de Pouce

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de vin rouge corsé (de type cabernet sauvignon)
- 1/4 tasse d'échalote française hachées finement
- 1/4 tasse de sauce demi-glace du commerce
- 3 brins de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à table de beurre froid non salé, coupé en dés
- 1/8 cuillère à thé de sel
- 1/8 cuillère à thé de poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole ou un poêlon ayant servi à la cuisson d'une viande, mélanger le vin, les échalotes, la demi-glace, le thym et la feuille de laurier. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit environ de moitié.

2. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer le liquide (jeter les ingrédients solides). Remettre le liquide réduit dans la casserole. Ajouter le beurre et cuire, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter le sel et le poivre.

Donne environ 3/4 t (180 ml).

Préparation	15 minutes
Cuisson	10 minutes
Portion(s)	1 portion

VALEURS NUTRITIVES

Par portion de 1 c. à table (15 ml)

Sodium	119 mg
Protéines	3 g
Calories	129
Total gras	7 g
Cholestérol	25 mg
Gras saturés	4 g
Total glucides	3 g



Ton bac aime les conserves de thon et de saumon?
Il en raffole!



- Les sauces réduites (ou réductions) sont typiques de la cuisine bistrot. On les obtient en faisant mijoter un liquide aromatique pendant une dizaine de minutes afin d'en concentrer les saveurs.
- Idéalement, on prépare la sauce dans le poêlon ayant servi à la cuisson de la viande, mais il est possible de la préparer à part dans une petite casserole pendant la cuisson de la viande, à condition de bien faire réduire le liquide.
- Les sucs de la viande donnent du goût aux sauces: après avoir fait revenir la viande ou la volaille à feu vif, la réserver au chaud, puis déglacer le poêlon, c'est-à-dire ajouter un liquide (ici, du vin) pour dissoudre les sucs et détacher les particules.
- Fariner la viande, si désiré: il y aura plus de particules dans le fond du poêlon et la sauce sera plus épaisse.
- La demi-glace est un fond (bouillon) qu'on a fait beaucoup réduire, jusqu'à ce qu'il devienne gélatineux. On l'utilise dans la préparation des sauces, car elle est très goûteuse. Seul inconvénient, elle est très longue à préparer. Pour gagner du temps, on suggère donc d'utiliser une demi-glace du commerce. Il est possible de s'en procurer dans les supermarchés et certaines boucheries.
- Pour varier, déglacer avec du vin blanc, du porto, du jus de pomme, du vermouth ou – pourquoi pas? – avec du thé, comme faisaient nos grands-mères.



Ton bac aime les conserves de thon et de saumon?
Il en raffole!

