

Medaglioni di cervo con salsa ai mirtilli e aneto in CBT

Si può amare la cucina per il semplice piacere di gustarne i piatti!

Amarla per nutrirti in modo sano. Amarla per nutrire gli altri o perché no, ritagliare un personale stile di vita per ognuno di noi. Amarla perché offre possibilità infinite di abbinare e cucinare gli ingredienti, addirittura non cucinarli. Tante tecniche diverse, ma anche profumi consistenze, culture e ricordi. Ecco forse tutto questo fa parte della meraviglia della cucina ma è molto di più. L'emozione di provare una nuova tecnica e morire dalla voglia di vedere il risultato finale per poi assaggiare e trarne le proprie considerazioni. Oggi quest'emozione me l'ha regalata la cottura in CBT, ovvero quella tecnica che permette di cuocere sottovuoto gli alimenti e a bassa temperatura, per rispettarli e trattenere tutti i profumi. La curiosità di osservare quella busta "strizzata", immersa nell'acqua calda e osservare la magia che si compie. Aprire la busta ed essere letteralmente investiti dai profumi che quel involucro ha custodito gelosamente. Profumi che prima non si avvertivano, mentre ora aleggiano golosi nell'aria. Forse posso sembrare folle ma come fu scritto "l'attesa del piacere è essa stessa il piacere". Non mi resta che cucinare e leggere e studiare, poi provare e condividere il piacere di stare a tavola e continuare a gioire delle cose più semplici.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 medaglioni di cervo
- 4 foglie di alloro fresche
- 8 bacche di ginepro
- Sale fino q.b.
- Pepe in grani
- Olio extravergine di oliva

- attrezzatura per sottovuoto e cottura con roner a bassa temperatura

INGREDIENTI PER LA SALSA DI MIRTILLI E ANETO:

- 2 Vaschette di mirtilli freschi, sani e maturi
- 6 rametti di foglie d'aneto fresco
- un pizzico di sale
- pepe macinato fresco
- 1 filo di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO:



Il primo passo è la preparazione della salsa ai mirtilli. In una busta da sottovuoto abbastanza capiente, versare i mirtilli freschi, i rametti di aneto, un pizzico di sale fino, pepe macinato fresco e 1 filo di olio extravergine di oliva. Procedere con il sottovuoto e la chiusura del sacchetto. Immergere l'involucro nell'acqua di cottura e impostare il roner a 80 gradi per 10 minuti.



Terminata la cottura, estrarre la busta dall'acqua e procedere con la cottura della carne. I mirtilli risulteranno cotti, senza tuttavia sfaldarsi ed avranno assorbito i profumi delle erbe aromatiche.



Preparare 2 buste per il sottovuoto, nelle quali disporremo 2 medaglioni di cervo. Lavare la carne e tamponarla con scottex da cucina per eliminare l'umidità in eccesso.



Disporre in ogni busta 2 medaglioni di cervo con un pizzico di sale, 2 foglie di alloro fresco, poco pepe in grani, 3-4 bacche di ginepro e 1 filo di olio extravergine di oliva. Chiudere ogni sacchetto con il sottovuoto.



Immergere le buste nella vaschetta per la cottura a bassa temperatura ed impostare il roner a 54,5 gradi per 1 ora e 10 minuti, se si desidera una cottura al sangue o per 1 ora e 20-25 gradi sempre a 54,5 gradi se preferite una cottura media.