

# Maîtriser la cuisson du sanglier : tendre et fondant à chaque fois

---

## Les indispensables pour une viande réussie

- Privilégiez les morceaux tendres comme le filet, les noisettes ou les pavés.
- Sortez la viande du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson pour éviter le choc thermique.
- Épongez soigneusement la viande avec du papier absorbant pour garantir une belle caramélisation.

## Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de sanglier (filet ou pavés)
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre ou de beurre clarifié
- 2 gousses d'ail en chemise
- 1 branche de thym frais et 1 feuille de laurier
- Sel fin et poivre du moulin

## Étapes de cuisson pas à pas

- Assaisonnez généreusement la viande sur toutes les faces juste avant de la mettre dans la poêle.
- Faites chauffer la poêle à feu vif avec la matière grasse jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
- Saisissez les morceaux 2 à 3 minutes par face pour obtenir une cuisson rosée.
- Ajoutez l'ail et les herbes en fin de cuisson pour parfumer le jus.
- Arrosez la viande avec le beurre moussant pendant la dernière minute de cuisson.

## Le conseil du chef pour une dégustation parfaite

- Laissez reposer la viande sous une feuille d'aluminium pendant 5 minutes avant de servir.
- Ne dépassez jamais une cuisson à point pour éviter que le gibier ne devienne sec.
- Accompagnez idéalement d'une sauce aux airelles ou d'une réduction au vin rouge.