

Chef Ray Bear - Recette

Bison et champignons

Saler les steaks et les laisser sécher à l'air libre pendant une heure au réfrigérateur. Retirez-les du réfrigérateur et ramenez-les à température ambiante.

Ajoutez de l'eau bouillante pour hydrater les morilles. Gardez l'eau pour ajouter du goût à la sauce pour plus tard.

Dans une poêle chaude avec une petite quantité de graisse d'ours, faites frire les steaks, 2 minutes de chaque côté, d'avant en arrière jusqu'à ce que la cuisson désirée soit atteinte. (130 degrés F) Il se peut que vous deviez ajouter de la graisse d'ours au fur et à mesure de la friture, pour créer une croûte uniforme sur le steak. N'hésitez pas non plus à ajouter des herbes et des arômes dans la poêle pour plus de saveur. (genièvre, poivre en grains, ail, etc.).

Lorsque le steak est cuit à votre goût, retirez-le de la poêle. Gardez la graisse d'ours dans la poêle, ajoutez les champignons et les morilles déjà hydratés - faites cuire les champignons et les morilles pour leur donner du goût et de la texture. Videz le surplus de graisse et ajoutez 1/4 de tasse d'eau pour créer du jus à servir avec le steak.

Laissez les steaks reposer pendant 4 minutes pour qu'ils soient suffisamment froids pour passer à l'étape suivante : tranchez-les, assaisonnez-les et placez-les dans une assiette.

Nous allons garnir de cendres d'aiguilles de pin.

Homard

Faites cuire le homard frais vivant pendant 3 minutes dans de l'eau de mer bouillante (ou fortement salée), retirez-le de l'eau et refroidissez-le dans de l'eau glacée.

Retirer la chair de la carapace et finir la cuisson dans une petite quantité d'assaisonnement. Graisse d'ours à basse température. Pour environ 120 degrés F (48 degrés C) pendant 10 minutes.

Servir et assaisonner avec du sel.

Bannock (pain frit, pain plat)

Graisse d'ours fondue pour la friture
2 tasses de farine tout usage
4 c. à thé de poudre à pâte
1 cuillère à soupe de sel
1 1/2 d'eau

Mélangez les trois premiers ingrédients dans un bol, en créant un puits au milieu. Versez l'eau dans le puits et mélangez pour obtenir une pâte. Ne pas trop mélanger, sinon le bannock deviendra dur.

Faire frire dans la graisse d'ours chaude jusqu'à ce qu'elle soit dorée de chaque côté. Retirer de la poêle et laisser refroidir à température ambiante. Servir.

Sunchokes

Peler les artichauts et les mélanger avec la graisse d'ours et l'assaisonnement. Faire rôtir dans un four préchauffé à 350 degrés jusqu'à ce qu'ils soient cuits, environ 20 à 30 minutes.

Servez-les chauds.