

Epaule d'agneau de Barles au thym en feuilles de blettes, légumes d'été



Ingrédients 4 personnes:

1 épaule d'agneau (Mr Serra Barles),
3 pieds de blettes,
10 pommes de terre nouvelles (Mr Becker Le Brusquet),
200 g de fèves,
15 cl de vin rouge de Pierrevert,
Sel et Poivre du moulin.

5 têtes d'ail nouveau,
4 bouquets de thym des AHP,
1 cas de Maïzena,
1 cac de beurre,
Huile d'olive du Pays Dignois,

1. Dans une cocotte huilée, faites colorer la viande à feu vif. Retirez l'épaule et déglacez les sucs avec un peu d'eau et réservez le jus. Mettre au fond de la cocotte les bouquets de thym et posez l'épaule dessus. Salez, poivrez, couvrez et enfournez pour 1h à 170°C.
2. Plongez les têtes d'ail entières dans une casserole d'eau salée pendant 15 min. Lavez les pommes de terre, et coupez les en 2. Plongez les 12 min dans l'eau bouillante avec l'ail.
3. Nettoyez les blettes et séparez les côtes des feuilles. Coupez les côtes en petits tronçons. Vérifiez avec la pointe d'un couteau la cuisson des pommes de terre (chair ferme) et celle de l'ail (fondant). Une fois cuit retirer les pommes de terre de l'eau bouillante.
4. Mettez les pommes de terre à rôtir dans une poêle et plongez les côtes de blettes et les fèves 5 min dans l'eau bouillante avec l'ail. Retirez ensuite tous les légumes. Faites revenir les côtes et les fèves avec les pommes de terre. Réservez.
5. Coupez les têtes d'ail en 2 transversalement et la mettre à rôtir dans la poêle avec du beurre.
6. Sortez l'épaule du four, retirez le gras et taillez de petits morceaux de viande. Plongez les feuilles de blettes 2 min dans l'eau bouillante pour les blanchir.
7. Dans une casserole, réchauffez le jus avec quelques parures de viande d'agneau, ajoutez 40 cl d'eau et 15 cl de vin rouge. Laissez réduire à feu doux en ajoutant la maïzena pour lier le jus.
8. Enveloppez 2 à 3 morceaux de viandes dans ½ feuille de blette et confectionner à la façon de paupiettes des petits paquets. Servir la viande accompagnée des pommes de terre, des tronçons de blettes, des fèves et autres légumes de saison.

Bonne dégustation !

Retrouvez le CHEF PAYAN Frédéric sur Facebook et sur le site <http://lacuisineafefe.wixsite.com/payanfrederic>
D'autres recettes gourmandes tous les premiers lundi de chaque mois en collaboration avec
l'Etal des 3 vallées à Digne, Fréquence Mistral, Haute Provence info

Magasin

Fréquence Mistral Digne

Haute Provence Info

Facebook PAYAN Frédéric

