



FILETS D'AGNEAU DE LA ROBINE A LA PUREE D'HERBES, JUS AU THYM ET POTAGER DE LEGUMES D'AUTOMNE

INGREDIENTS POUR 4 PERS.

- 1 selle d'agneau de la Robine ou d'ailleurs du 04;
- 5 gousses d'ail,
- Mélange d'herbes composé de thym, romarin, basilic, cerfeuil, ciboulette et origan,
- Légumes de saison, pommes de terre ratte, carotte, panais, potimarron etc.
- 40 g de chapelure fine,
- 2 brins de thym,
- Fond de volaille,
- 10 cl d'Huile d'olive des AHP,
- Sel et poivre du moulin.



1. Préparation des légumes, lavez et épluchez vos légumes. Dans une casserole, mettre de l'eau au tiers de la hauteur. Salez, poivrez, ajoutez le beurre et le sucre et couvrez le tout d'une feuille de papier sulfurisé. Faites chauffer jusqu'à l'ébullition, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes environ à feu doux. Enlevez le papier sulfurisé et terminez la cuisson à feu moyen jusqu'à l'évaporation complète de l'eau, en tournant de manière régulière et circulaire la poêle pour que les légumes soient bien enrobés du glaçage
2. Préparation des filets, épluchez les gousses d'ail et les mettre a cuire dans l'eau. Une fois cuites, mixez les avec les herbes, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Réservez. Une fois la selle désossée, et les filets récupérés, ouvrez les filets en portefeuille sans les abimer. Tapissez l'intérieur des filets de la purée d'herbes et refermez les filets avec de la cordelette ou des pics. Assaisonnez et faire cuire 3 min sur chaque face dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Coupez en fines tranches et réservez.
3. Pour le jus, mettre à saisir des chutes de la selle d'agneau dans une casserole avec de l'huile d'olive, déglacez au vin blanc. Ajoutez le fond de veau et laissez infuser vos brins de thym. Filtrez le jus au tamis et réservez au chaud.



Bonne réalisation !

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 :

Fréquence Mistral
Digne

Dignamik

L'Espace Alpin

Etal des trois Vallées



Haute Provence Info



Les Terres de Jim
04



Bienvenue
à la Ferme 04



