

## COMPILATION DE RECETTES D'AGNEAU

<mailto:Ctitout@wanadoo.fr> - mars 2002

L'ensemble de ces recettes provient de diverses sources : familiale, amis, fr.rec.cuisine, autres.

Si j'ai fait une erreur dans la source d'une ou plusieurs recettes, passez-moi un mail sur ma B.A.L. personnelle et je rectifierai.

Pour atteindre la recette désirée, il suffit de cliquer sur le numéro de page de la recette.

Si le gigot reste un morceau de choix pour le repas dominical d'autres morceaux sont tout aussi festifs et savoureux.

L'on peut pour simplifier diviser l'agneau en 2 grandes parties, les morceaux à rôtir ou à griller: l'épaule, la partie lombaire et l'arrière train et les morceaux à braiser qui doivent cuire plus longtemps : le cou ou collier, la poitrine, le haut des côtes les jarrets.

Quelques conseils d'ordre général pour la cuisson :

Il vaut mieux sortir la viande du réfrigérateur 1 h avant de la cuire.

Si elle est surgelée, il faut compter en moyenne 3 h de décongélation pour les côtes, 12 h pour un carré et 24 h pour un gigot.

La découpe d'un gigot peut être à l'anglaise ou à la française.

La découpe à l'anglaise implique une découpe en tranches parallèle à l'os, la lame du couteau étant en biais et tournant autour de la viande.

La découpe à la française se faisant perpendiculairement à l'os.

*Les morceaux à rôtir :*

L'épaule

Les côtes et côtelettes

Les côtes secondes

Les côtes filets

Le gigot

*Morceaux à braiser :*

Le collier ou collet

La poitrine

Le haut de côtes

La souris

## TABLE DES RECETTES

Recette n°

page

<u>Agneau à la galloise</u>	6
<u>Agneau en croûte</u>	7
<u>Agneau du bandit</u>	8
<u>Agneau braisé à l'Irlandaise</u>	9
<u>Agneau aux pruneaux</u>	10
<u>Agneau aux olives</u>	11
<u>Agneau au safran</u>	12
<u>Agneau au miel</u>	13
<u>Agneau en sauce épicée de coco</u>	14
<u>Agneau grille sauce barbecue</u>	16
<u>Charlotte d'agneau aux aubergines</u>	18
<u>Cabri à l'étroite</u>	19
<u>Brochettes d'agneau au thym et au riz à la provençale.</u>	20
<u>Bitokes à la russe</u>	21
<u>Biryami d'agneau</u>	22
<u>Côtelettes d'agneau shrewsbury</u>	23
<u>Carré d'agneau à la crème de thym</u>	24
<u>Carré d'agneau au miel et poivre</u>	26
<u>Carré d'agneau laque au miel d'acacia</u>	27
<u>Curry de porc agneau ou poulet</u>	28
<u>Tendre agneau en magie d'amour</u>	29
<u>Cotes d'agneau et avocats grillés aux herbes</u>	30
<u>Croquettes à l'agneau</u>	31
<u>Cotes d'agneau champvallon</u>	32
<u>Epaule d'agneau et haricots secs au romarin</u>	33
<u>Curry de porc agneau ou poulet</u>	34
<u>Daube d'agneau</u>	35
<u>Curry de madras</u>	36
<u>Daube de mouton avignonnaise</u>	37
<u>Epaule d'agneau à la farigoule</u>	38

<u>Epaule d'agneau au poivre vert</u>	39
<u>Gargoulette des émirs - agneau</u>	40
<u>Epaule d'agneau et haricots secs au romarin</u>	41
<u>Epaule d'agneau farcie aux amandes</u>	42
<u>Fricassée d'agneau bourguignonne</u>	43
<u>Gigot d'agneau aux herbes de Provence</u>	44
<u>Gigot d'agneau aux oignons glacés</u>	45
<u>Gigot d'agneau au cumin</u>	46
<u>Gigot d'agneau à la provençale</u>	47
<u>Gigot au romarin</u>	49
<u>Gigot au beurre de muscade</u>	50
<u>Gigot à la persillade</u>	51
<u>Gigot d'agneau pour Pâques Ctítout</u>	52
<u>Gigot d'agneau en pommade d'ail et de cumin</u>	53
<u>Gigot d'agneau des Alpilles</u>	54
<u>Gigot d'agneau de 7 heures</u>	55
<u>Gigot d'agneau aux pommes boulangères</u>	58
<u>Gigot d'agneau aux olives cuit dans le lait</u>	59
<u>Gigot d'agneau aux herbes</u>	61
<u>Gigot mariné aux épices</u>	62
<u>Gigot farci aux herbes</u>	63
<u>Gigot farci aux herbes fraîches</u>	64
<u>Gigot en croûte d'herbes</u>	66
<u>Gigot d'agneau</u>	67
<u>Gigot d'agneau rôti aux poivrons et aux aubergines</u>	68
<u>Gigot d'agneau poêle à l'os, jus d'ail tomate</u>	69
<u>Keftas d'agneau grillées</u>	70
<u>Harira de Fatima</u>	71
<u>Haricot de mouton</u>	72
<u>Gratin de potiron à la viande d'agneau:</u>	73
<u>Gigot pascal</u>	75
<u>Navarin d'agneau printanier</u>	76
<u>Kibbeh</u>	77
<u>Khorescht de courgettes</u>	79
<u>Keftedes boulettes de viande</u>	80

<u>Ragoût d'agneau au miel</u>	81
<u>Ragoût d'agneau à la purée d'aubergines</u>	82
<u>Petites côtes d'agneau et légumes sautés</u>	83
<u>Navarin d'agneau</u>	84
<u>Noisette d'agneau au chèvre chaud</u>	86
<u>Sauce d'accompagnement pour un filet d'agneau</u>	87
<u>Sauce marocaine pour agneau grillé</u>	88
<u>Epaule d'agneau aux épices</u>	89
<u>Ragoût de mouton renaissance</u>	90
<u>Ragoût d'agneau pimenté</u>	91
<u>Ragoût d'agneau du Cachemire</u>	92
<u>Shepherd's Pie</u>	94
<u>Selle d'agneau en barigoule d'artichauts</u>	95
<u>Selle d'agneau boulangère.</u>	96
<u>Sauté d'agneau, sur une compotée d'oignons</u>	97
<u>Sauté d'agneau printanier</u>	99
<u>Sautée d'agneau au vert d'oignon</u>	101
<u>Sauté d'agneau à la grecque</u>	103
<u>Tajine d'agneau aux pruneaux</u>	104
<u>Tajine d'agneau aux artichauts et petits pois</u>	105
<u>Tajine d'agneau à la menthe fraîche</u>	106
<u>Tajine aux noix de cajou</u>	107
<u>Souris d'agneau aux carottes confites</u>	109
<u>Tian d'aubergines à l'épaule d'agneau</u>	111
<u>Terrine d'agneau aux aromates.</u>	112
<u>Tajine d'agneau aux pruneaux</u>	114
<u>Tajine d'agneau aux artichauts et petits pois</u>	115
<u>Gigot d'agneau moutardé aux herbes</u>	116
<u>Epaule d'agneau roulé aux herbes</u>	117

## **Agneau à la galloise**

Pour 6 à 8 personnes :

2 kg d'épaule d'agneau (ou mieux de gigot),  
2 cuillerées à café de gingembre frais râpé,  
2 branches de romarin émietté (ou 2 cuillerées à soupe de feuilles sèches),  
1 verre de miel d'acacia,  
1 verre et demi de vinaigre de cidre,  
Sel et poivre.

- Préchauffez le four (5 au thermostat)
- Salez et poivrez soigneusement la viande, enrobez-la de gingembre et de romarin.
- Posez-la dans un plat allant au four, huilé au préalable. Arrosez avec le miel et le vinaigre de cidre mélangés (1 verre) et gardez le vinaigre restant à portée de la main pour arroser la viande pendant la cuisson.
- Laissez cuire environ 1 heure 30 (tout dépend de la façon dont vous aimez la viande, saignante ou à point)
- Servez immédiatement, accompagné de la sauce en saucière.

## **Agneau en croûte**

Pour 4 à 5 personnes :

2 carrés de 8 côtes d'agneau d'environ 1 kg chacun,  
1/2 litre de vin blanc,  
1/2 litre d'eau,  
500 g de pâte feuilletée,  
1 tomate, 1 carotte, 1 poireau, 1 oignon,  
thym,  
1 jaune d'œuf,  
250 g d'oignons,  
2 kg de tomates,  
10 anchois,  
1 c à café de miel.

- Désosser les deux carrés de façons à obtenir deux boudins.
- Faire revenir les os et les parures dans de l'huile très chaude.
- Ajouter la carotte, l'oignon et le poireau taillé. Mouiller avec le vin blanc.
- Remuer à la spatule en bois.
- Ajouter l'eau. Laisser réduire, rajouter la tomate et faire réduire à nouveau afin d'obtenir un bon fond d'agneau.
- Pour les tomates confites.
- Monder les tomates et placer les quartiers de chair avec du thym et un filet d'huile d'olive 2 h sur une plaque au four à 100°.
- Pour la compote d'oignons.
- Les couper en rondelles et les mettre sur le feu avec deux anchois et le miel.
- Laisser cuire doucement 3/4 h
- Avec un lardoire, insérer dans la viande 4 filets d'anchois par carré.
- Faire cuire dans une poêle les petits boudins d'agneau, deux minutes de chaque côté. Laisser refroidir.
- Disposer sur le dessus une couche d'oignons et de tomates confites.
- Envelopper dans la pâte feuilletée, badigeonner au jaune d'œuf et enfourner à 250°C, durant 15 mn. Servir avec le jus d'agneau parfumé au thym.

## **Agneau du bandit**

recette facile et délicieuse pour 4 personnes

1 kg d'agneau maigre désossé et coupé en morceaux

15 cl huile olive

1 gousse d'ail pilée

1 citron, jus passé

1 gros oignon haché menu

15 cl de xérès

1 c à c 1/2 d'origan

sel et poivre

1 tomate émincée

125 g de fêta émietlée ou de gruyère râpé

30 g de noisette de beurre

- Mélanger intimement l'agneau avec l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, l'oignon, le xérès et une c à c d'origan. Saler et poivrer.
- Huiler quatre feuilles de papier alu et répartissez l'appareil à la viande au centre de chaque feuille.
- Poser une rondelle de tomate sur chaque portion ; émietter le fromage par-dessus ; assaisonner d'une pincée d'origan et poser deux noisettes de beurre sur le tout.
- Replier les feuilles de papier et pincer les bords pour les souder. Faire cuire au four préchauffé à 180 ° pendant une heure.



## **Agneau braisé à l'Irlandaise**

Préparation : 30 mn Cuisson : 1 h 10

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 kg d'épaule d'agneau coupé en morceaux

1 kg de pommes de terre

6 poireaux

2 branches de céleri

2 oignons

5 brins de thym

25 cl de bière « Guinness »

30 g de beurre

sel, poivre

- Elaboration :
- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles.
- Epluchez les poireaux et le céleri et coupez-les en tronçons.
- Dans une cocotte, faites revenir les oignons avec le beurre pendant 2 mn.
- Par-dessus, étalez la moitié des pommes de terre, du céleri et des poireaux.
- Disposez les morceaux d'agneau, salez, poivrez et parsemez de thym.
- Recouvrez de pommes de terre, de céleri, de poireaux et de thym.
- Arrosez de bière.
- Couvrez et faites cuire au four préchauffé (th6 - 180°C) pendant 1 h 15.

*Conseil : Vous pouvez prolonger la cuisson de 30 mn, la viande n'en sera que plus confite.*

## **Agneau aux pruneaux**

*la Cuisine des sables, édition SAEP*

*Utilise comme viande non pas ce que l'on trouve dans le commerce sous la dénomination de ragoût d'agneau ou de poitrine d'agneau, c'est généralement trop gras. Prends plutôt de l'épaule d'agneau que tu fais découper en morceaux par ton boucher.*

1 kg d'agneau coupé en morceaux

4 oignons émincés ou hachés

huile d'olive,

- Ajouter deux gousses d'ail émincées à l'oignons haché.
- Les épices à ajouter au mélange viande /oignons sont du poivre noir, du safran (non du curcuma, mais du véritable safran en filaments), du gingembre.
- Couvrir d'eau ou de bouillon et laisser mijoter env. 50 minutes. Saler.
- Pendant ce temps, faire mijoter 10 minutes 300 g. de pruneaux secs dans un peu d'eau, les pruneaux doivent rester entiers, les égoutter.
- Placer les pruneaux dans une poêle, contenant 5 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à café de cannelle et un peu d'eau. Glacer les pruneaux en les retournant délicatement dans le miel.
- Faire légèrement griller 2 cuillère à soupe de graines de sésame.
- Dresser la viande dans un plat, recouvrir avec les pruneaux, parsemer de graines de sésame grillées.

*Servir avec du riz blanc et, si tu trouves de beaux légumes, une compote d'aubergines parsemée d'amandes grillées ou de courgettes au citron et au gingembre.*

## **Agneau aux olives**

*R7 familiale facile également à réaliser, qu'on peut préparer à l'avance et conserver au frigo après avoir retiré les branchettes de romarin*

Prép. 15 mn cuisson 2h30 pour 4 à 6 personnes

( 1kg d'agneau en morceau (épaule ou haut de côte)

4 tomates

2 gousses d'ail

80g d'olives noires ou vertes (personnellement, je mets des 2 et 3 grosses poignées de chaque)

6 c à s d'huile olive

2 verres de vin blanc sec

3 brochettes de romarin

sel poivre

- éplucher et fendre les gousses d'ail en 2, retirer le germe peler et épépiner les tomates en morceaux
- Verser l'huile dans cocotte et y mettre l'agneau à dorer.
- Ajouter l'ail écrasé et le romarin lorsque les morceaux d'agneau sont bien dorés, ajouter le vin et laisser évaporer quelques mn.
- Ajouter les tomates poivrer bien mélanger, couvrir la cocotte et laisser mijoter à feu très doux pendant 20mn.
- Pendant ce temps, blanchir les olives 5 mn si se sont des fraîches sinon, passer sous l'eau fraîche les olives en saumure ajouter les olives et laisser cuire 2h à feu toujours très doux et ajoutant un peu d'eau bouillante si le jus réduit trop.
- goûter la sauce et saler si seulement cela s'avère nécessaire (les olives peuvent avoir déjà salées la viande)

*Servir ce plat avec des petites pommes de terre cuites à la vapeur, une bonne purée, des galettes de polenta*

## **Agneau au safran**

Elle 2000 recettes

Préparation : 60 mn

Cuisson : 50 mn

Catégories : Inde ; Viandes

1,3 kg d'épaule d'agneau désossée  
1 cuillerée à café de safran en filaments  
1/2 l de yaourt  
2 cuillerées à café de graines de carvi  
75 g d'amandes mondées non salées  
3 cuillerées à soupe d'huile  
1 bâton de cannelle  
1/2 cuillerée à café de graines de cardamome  
6 clous de girofle, sel  
4 oignons moyens  
4 gousses d'ail  
1 racine de gingembre frais  
1/2 cuillerée à café de piment rouge en poudre  
3/4 de l de lait de coco

- Faites tremper le safran 10 mn dans 3 cuillerées à soupe d'eau bouillante.
- Versez-le ensuite dans une terrine avec le yaourt, le carvi, 1 pincée de sel.
- Ajoutez la viande coupée en gros dés et mélangez le tout. Laissez mariner 30 mn. Faites tremper les amandes 10 mn dans 8 cuillerées à soupe d'eau bouillante.
- Egouttez-les et réservez l'eau de trempage. Hachez-les finement et passez-les au mixer avec leur eau jusqu'à obtention d'une purée lisse.
- Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons et 2 gousses d'ail hachés, la cannelle, la cardamome, les clous de girofle et 2 cuillerées à soupe de gingembre. Faites revenir 7 à 8 mn en remuant bien.
- Ajoutez alors l'agneau, sa marinade, 8 cuillerées à soupe d'eau froide, la purée d'amandes, le piment. Mélangez et laissez cuire 10 mn.
- Ajoutez le lait de coco, amenez à ébullition et laissez mijoter 20 mn environ.
- Retirez la cannelle et les clous de girofle, dressez la viande, nappez avec la sauce et servez accompagné de riz créole et d'un choix varié de chutneys.

*Note: Préparez vous-même le lait de noix de coco : râpez sa pulpe, ajoutez son poids en eau, et battez jusqu'à obtention d'un lait que vous passerez au chinois.  
Vin conseillé : Tavel*

Gladys Dinletir 05/08/2001

## **Agneau au miel**

*J'utilise comme viande non pas ce que l'on trouve dans le commerce sous la dénomination de ragoût d'agneau ou de poitrine d'agneau, C'est généralement trop gras. Prendre plutôt de l'épaule d'agneau que l'on fait découper en morceaux par son boucher.*

1 kg d'agneau coupé en morceaux, 4 oignons émincés ou hachés, huile d'olive, Sel, poivre noir, gingembre, cannelle, environ 300 g. de raisins secs, 200 g. ou 300 g. de miel (si possible du miel d'acacias) selon les goûts, un gros bouquet de coriandre frais (persil arabe).

- Faire revenir l'agneau à l'huile d'olive, le réserver.
- Faire revenir l'oignon haché dans la même huile, laisser légèrement colorer.
- Rajouter la viande et les épices. Couvrir d'eau ou de bouillon. Faire mijoter 30 minutes, ajouter les raisins secs lavés, puis le miel.
- Cuire à feu doux encore 30 à 40 minutes, vérifier la cuisson de la viande.
- Saler au besoin.
- Parsemer de coriandre hachée frais avant de servir.
- Personnellement je fais ce ragoût la veille, il est meilleur réchauffé le lendemain.
- Servi avec de la graine de couscous, du boulghour ou du riz blanc.

## **Agneau en sauce épicée de coco**

### *KHOLAPURI RASSA*

*(livre de Monisha Bharadwaj, Saveurs des Indes. Ed. Marabout côté cuisine. ISBN 2 501034 98 - 8 Novembre 2000)*

**ATTENTION ! Il s'agit exclusivement de noix de coco !**

Pour la marinade :

150 ml de yaourt nature, 1 cuillère à café de curcuma moulu,  
1 cuillère à café de piment moulu,  
1 cuillère à café de garam massala,  
2 cuillère à café de pâte de gingembre, 2 cuillère à café de pâte d'ail, sel.

Pour le curry :

600 g d'agneau maigre, paré et coupé en dés, 150 ml d'huile de tournesol, 4 cm de casse (\*),  
10 grains de poivre noir écrasés, 6 clous de girofle, 2 oignons finement hachés, 300 g de noix  
de coco fraîche râpée ou en poudre, 150 g de  
tomates hachées.

- Mélangez les ingrédients de la marinade et ajoutez l'agneau. Mélangez et réservez environ 30 minutes.
- Chauffez 30 ml d'huile dans une grosse poêle et jetez-y les épices entières
- Laissez cuire une minute et faites blondir l'oignon. Ajoutez la noix de coco, laissez brunir, ajoutez les tomates, remuez et retirez du feu.
- Laissez refroidir le mélange et passez-le au mixer pour obtenir une pâte grossière.
- Sortez l'agneau de la marinade et réservez-la.
- Chauffez le reste d'huile dans une autre poêle et faites dorer la viande.
- Mouillez avec la marinade et un peu d'eau, couvrez et laissez cuire presque complètement.
- Ajoutez la pâte de coco et laissez mijoter 5 minutes. Vérifiez le sel et retirez du feu.
- Servez très chaud avec du riz nature.

*\* J'ai utilisé du filet d'agneau, mais je pense que l'on peut utiliser d'autres morceaux à braiser.*

*A défaut de casse (écorce du cassier) j'ai utilisé de la cannelle.*

*Prévoir une poêle de grande dimension, car 300 g de noix de coco en poudre, cela fait un joli volume.*

*Ne pas être impressionné par l'aspect de cette pâte très sèche : après passage au mixeur, elle devient effectivement pâteuse.*

*Après avoir sorti les morceaux d'agneau de leur marinade, je les ai "essuyés" afin de pouvoir les faire dorer, mais en conservant la marinade.*

*(\*) casse : La casse est une épice apparentée à la cannelle.*

*La casse vient du cassier, arbre tropical de la famille du laurier qui peut atteindre 3 m de hauteur. Il a des feuilles pointues et de petites fleurs jaunes. Les fleurs donnent des fruits appelés "fleurs de cannelier".*

*Composée de plusieurs couches, l'écorce de l'arbre (l'épice) est foncée et rugueuse à l'extérieur, douce et claire à l'intérieur. La récolte a lieu pendant la mousson, quand l'écorce se détache facilement. L'extérieur est lissé, puis les grands "tuyaux" d'écorce sont mis à sécher. La casse est cultivée en Chine et en Inde.*

*La casse est brune et rugueuse à l'extérieur, claire et douce à l'intérieur, et beaucoup plus dure que la cannelle. Les fruits, petits et ronds, sont vendus séchés, souvent avec la tige. L'odeur ressemble fortement à celle de la cannelle, mais en moins fort. Son goût est à la fois boisé et aigre-doux.*

*La casse se présente en morceaux ou en poudre. Achetez la casse moulue car vous abîmeriez la lame du broyeur en le faisant vous-mêmes.*

## **Agneau grille sauce barbecue**

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 35 min

1,2 kg de Poitrine d'agneau

Pour la sauce :

3cuil. d'huile

2 oignons

1 gousse d'ail

1 pincée de thym effeuillé

4 cuil. de vinaigre de cidre

le jus d'  $\frac{1}{2}$  citron

1 cuil. de moutarde

2 cuil. de miel liquide

4 cuil. de ketchup épicé

2 cuil. de sauce Worcestershire

1 pointe de poivre de Cayenne

1 clou de girofle

2 cuil. à café de câpres

sel, poivre

*Préparez la sauce:*

- Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez-y l'ail et les oignons pelés et finement émincés.
- Faites revenir sans brunir pendant 4 à 5 min
- Ajoutez 10 cl d'eau, le vinaigre, le thym, le jus de citron, le miel, la moutarde, les sauces ketchup et Worcestershire, le poivre de Cayenne et le clou de girofle.
- Laissez mijoter tranquillement pendant 10 min sans cesser de remuer avec une spatule, en bois.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Retirez la peau qui recouvre la poitrine d'agneau.
- Incisez la viande entre les côtes pour les séparer.
- Préparez les braises du barbecue.
- Enduisez la viande de sauce avec un pinceau.
- Posez la viande sur le gril et faites-la cuire 15 à 20 min en la badigeonnant 4 à 5 fois de chaque côté pendant la cuisson.



- Servez les côtes croustillantes et caramélisées avec le reste de sauce, vous y ajouterez les câpres égouttées.
- Accompagnez d'oignons frais crus et de pommes de terre parfumées au thym.

## **Charlotte d'agneau aux aubergines**

Préparation: 1 heure. Pour 6 personnes. Cuisson: 45 minutes.

1 kg de sauté d'agneau,  
200 g d'oignons émincés,  
1 c à soupe d'ail haché,  
1 c à café de cumin en poudre,  
800 g de sauce tomate,  
1 pincée de poivre de Cayenne,  
2 jaunes d'oeufs,  
8 c à soupe d'huile d'olive,  
sel, poivre.

- Mettre dans le bol d'un mixeur l'agneau, les oignons, l'ail, le cumin, le poivre de Cayenne les jaunes d'oeufs, sel et poivre.
- Mixer-le tout afin d'obtenir une farce.
- Couper les aubergines dans le sens de la longueur en tranches pas trop épaisses. Les faire poêler dans l'huile d'olive les déposer sur du papier absorbant pour retirer l'excédant de graisse. Préchauffer le four th 6 (180°).
- Tapiser un moule à charlotte avec les tranches d'aubergines en les laissant dépasser.
- Verser un tiers de la farce recouvrir de tranches d'aubergines recommencer l'opération deux fois terminer par les tranches d'aubergines et rabattre vers le centre celles du bord qui dépassent.
- Bien tasser la préparation. Verser un peu d'eau dans un plat à four et y déposer le moule à charlotte au bain-marie. Glisser au four pour 45 minutes.
- Au besoin rajouter un peu d'eau dans le plat en cours de cuisson.
- Pendant ce temps faire chauffer à feu doux la sauce tomate dans une casserole.
- Sortir le plat du four laisser reposer 5 minutes puis démouler la charlotte.

*Servir chaud ou froid selon votre goût accompagner de sauce tomate.*

## **Cabri à l'étroite**

Caprettu a l'istrettu

Préparation : 25 minutes, Cuisson : 1h15,

### **Ingrédients :**

1/2 cabri,  
150 g d'oignons (1 a 2 pièces),  
1 branche de thym,  
1 feuille de laurier,  
1 branche de romarin,  
Quelques queues de persil,  
80 g de concentré de tomates,  
1/2 litre de bon vin rouge Corse,  
100 g de saindoux,  
Sel,  
Poivre du moulin,

- Habillez le cabri : Otez l'épaule et le gigot, prélevez et réservez la moitié supérieure de la poitrine (qui servira à confectionner un jus de cabri, pour accompagner des ravioli par exemple).
- Détaillez le cabri en morceau de 50 a 80 g environ. Epluchez l'oignon, l'ail et hachez-le tout finement.
- Confectionnez le bouquet garni avec les queues de persil, le romarin, le thym et le laurier. Délayez-le concentré de tomates avec le vin rouge.
- Dans un rondau, faites chauffer le saindoux et faites rissoler les morceaux de cabri.
- Dégraissez, ajoutez l'oignon et l'ail et faites suer. Assaisonnez.
- Mouillez avec le vin rouge et le concentré de tomates, ajoutez-le bouquet garni et faites cuire à feu doux 45 minutes a 1 heure environ (suivant la grosseur des morceaux).
- Vérifiez la cuisson, l'assaisonnement et dressez dans un plat creux.

*Conseils : Au moment de l'achat du cabri, vérifiez que la queue du cabri est bien pourvue d'une touffe de poils. C'est la garantie qu'il s'agit d'un cabri et non pas d'un agneau.*

## **Brochettes d'agneau au thym et au riz à la provençale.**

Préparation : 20 min et 24 heures à l'avance

Cuisson : 40 min

Pour 4 personnes

400g de gigot détaillé en cubes

1 poivron vert

1 poivron jaune

1 poivron rouge

4 tomates

6 oignons blancs nouveaux

1 c à s de thym émiétté

2 c à s de gros oignons hachés

250g de riz de Camargue

4 c à s d'huile d'olives

40g e beurre

2 c à s de crème fraîche épaisse

sel, poivre

- Préparer les brochettes : Faire mariner l'agneau 24 heures avec l'huile, le thym, le poivre. Détailler les poivrons en morceaux.
- Découper les tomates en 8, et les oignons nouveaux en 2. Enfiler les brochettes en alternant gigot, oignons nouveaux, et la moitié des poivrons et tomates.
- Préparer la garniture : Cuire le riz 20min à l'eau bouillante salée. Egoutter.
- Faire revenir à la poêle 2càs de gros oignons hachés avec le beurre, ajouter les poivrons et les tomates qui restent. Cuire 15min à feu doux.
- Ajouter la crème fraîche, le riz, le sel, réchauffer doucement.
- Cuire les brochettes au BBQ et servir.

## **Bitokes à la russe**

500gr d'agneau maigre haché,  
1 gros oignon,  
2 cuillères à soupe d'échalotes hachées (surgelées),  
2 cuillères à soupe de farine,  
1 jaune d'oeuf,  
le jus d'1 citron,  
15cl de crème liquide,  
70gr de beurre,  
4 cuillères à soupe d'huile,  
sel poivre muscade en poudre

- Pelez et coupez l'oignon en rondelles fines.
- Faites les frire à l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées puis posez les sur du papier absorbant salez poivrez
- mélangez la viande hachée, les échalotes, le jaune d'oeuf, 50gr de beurre mou, de la muscade i pincée et sel et poivre
- Façonnez en boulettes aplaties et roulez dans la farine.
- Faites cuire dans la poêle 6mn sur chaque face (ou plus si vous aimez bien cuit)déglacez la poêle avec la crème et le jus de citron
- servez les bitokes nappés de sauce avec les oignons frits et des pommes de terre sautées

## **Biryami d'agneau**

### Ingrédients

Agneau.

Riz.

Cumin, cannelle, curry, gingembre.

Oignon, sel, eau.

Huile.

Carottes.

Poireaux.

Tomates.

### Préparation :

- Dans une friteuse, versez le riz, la cannelle et l'eau.
- Pour la sauce, mettre un peu d'huile dans une casserole.
- Mettre les oignons.
- Laisser dorer, ajouter la viande coupée en morceaux.
- Un peu de sel, de cumin et de curry.
- Un peu d'eau pour la viande et laisser cuire.
- A part, dans une poêle, mettre les carottes et les poireaux dans l'huile.
- Laisser dorer.
- Verser les carottes dans la casserole.
- Ajouter des tomates, du gingembre.
- Quand la sauce est prête, mettre le riz et mélanger.

## **Côtelettes d'agneau shrewsbury**

Recipe By : Uk

Serving Size : 4 Préparation Time : 0:00

Catégories : Mouton agneau

### **8 Côtelettes d'agneau**

Huile

120 g Champignons de Paris (petits)

4 cuillères à soupe Gelée de groseilles

2 c à soupe Worcestershire sauce

1 Jus de citron

1 c à soupe Farine

300 ml Bouillon

Sel & poivre

Muscade

Persil -- ciselé

- Parez vos côtelettes et faites-les dorer à la poêle sur les deux faces.
- Emincez les champignons et faites-les revenir dans la même poêle. Mettez les côtelettes et les champignons dans un plat à four, réservez.
- Dans une petite casserole, faites chauffer la Worcestershire sauce, la gelée de groseille et le jus de citron. Mélangez bien.
- Dans la poêle qui a servi aux côtelettes, faites dorer la farine dans la graisse résiduelle, à feux doux.
- Ajoutez le contenu de la casserole, amenez à ébullition, mélangez. Ajoutez suffisamment de bouillon, pour faire une sauce épaisse. Rectifiez l'assaisonnement, versez sur les côtelettes.
- Faites cuire à four préchauffé à 170 °C pendant 30 min Saupoudrez de persil et servez immédiatement.

NOTES : D'après une recette partagée par Ian Hoare

Traduction et mise sous MC : François Leloup, le 21/05/99

## **Carré d'agneau à la crème de thym**

temps

Préparation: 45 mn

Cuisson: 25 mn

Difficile coût Elevé

### **ingrédients**

Pour 6 personnes :

1,5 kg environ de carré d'agneau raccourci et paré

1,500 kg de légumes de saison

(carottes, courgettes, navets, asperges)

6 gousses d'ail

190 g de beurre

3 cuillerées à soupe d'huile

sel, poivre

Pour la crème de thym :

75 g de thym frais

4 dl de lait

3 jaunes d'œufs

150 g de beurre

### **Préparation**

- Epluchez, lavez les légumes, tournez-les afin de leur donner une jolie forme.
- Cuisez-les séparément à l'eau bouillante salée ou à la vapeur en les gardant légèrement croquants.
- Portez le lait à ébullition, hors du feu mettez le thym à infuser 15 minutes dans le lait.
- Passez au chinois dans une petite casserole et faites réduire de moitié.

### **réalisation**

- Dans une poêle ou une cocotte, avec 3 cuillerées à soupe d'huile, mettez la viande à dorer sur toutes ses faces, puis sortez-la de la poêle et épongez-la dans du papier absorbant.
- Enduisez-la de 40 g de beurre malaxé avec du sel et du poivre.
- Posez-la dans un plat à four. Rangez les gousses d'ail entières autour.
- Mettez à four chaud 210 degrés (th.7) pendant 25 minutes.
- Pendant la cuisson de la viande terminez la préparation de la sauce : ajoutez les jaunes d'œufs, 1 à 1 dans le lait, sur feu doux, en fouettant jusqu'à épaississement, comme pour une crème anglaise.



#### Finition

- Incorporez alors le reste du beurre en parcelles, sans cesser de fouetter. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

*Attention, la sauce ne doit jamais bouillir. Réservez-la au chaud dans un bain-marie. Pour servir, découpez le carré d'agneau, nappez le plat de service avec un peu de sauce, disposez la viande, les légumes et l'ail par-dessus. Servez avec la sauce en saucière*

## **Carré d'agneau au miel et poivre**

Pour 4 personnes :

1 carré d'agneau (8 côtes) de 450 g, la moitié de la selle (350 g), 50 g de carottes lavées et épluchées, 50 g d'oignons épluchés, 30 g de céleri en branches lavé et épluché, 15 g de miel liquide, 2 brindilles de thym, 5 g de poivre mignonnette, sel.

- Faites chauffer le four à 180°C (th. 6).
- Dans une cocotte bien chaude, saisissez sur tous les côtés le carré d'agneau et la selle. Assaisonnez.
- Posez les légumes autour de la viande, ajoutez le thym. Enveloppez chaque os des côtes dans un peu de papier d'aluminium ménager pour leur éviter de noircir.
- Enfournez 15 à 20 minutes. Retirez la cocotte du four, ôtez la selle, le carré et les légumes. Tenez au chaud, à l'entrée du four, pendant 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, posez la cocotte sur le feu. Versez 10 cl d'eau et laissez réduire de moitié en décollant les sucs à la spatule.
- Passez la sauce au chinois. Rectifiez l'assaisonnement, gardez au chaud.
- Mélangez le miel et le poivre mignonnette et, à l'aide d'un pinceau, enduisez la viande de cette préparation. Gratinez-la quelques secondes sous le gril du four.
- Découpez et servez, entouré des légumes.
- Nappez de la sauce.

## **Carré d'agneau laque au miel d'acacia**

pour 4 personnes préparation 15m, cuisson 20mn

2 carrés d'agneau de 6 côtes chacun

100gr de miel d'acacia

1 petit oignon

1 carotte 70gr de beurre

5 cl d'huile d'olive

2 brins de thym

sel poivre

- Demander au boucher de préparer les carrés d'agneau et quelques os d'agneau
- Préparer le jus d'agneau en faisant revenir les os concassés dans 5cl d'huile. Quand ils sont dorés ajouter la carotte et l'oignon coupés en gros dés. Laisser revenir quelques instants puis mouiller d'eau et réserver
- Préchauffer le four à 210°C. Piquer les carrés sur une broche (ou à défaut les poser sur la lèchefrite du four) et les enfourner.
- Quand ils commencent à dorer les badigeonner de miel avec un pinceau de cuisine. Toutes les 3 ou 4mn récupérer le miel dans la lèchefrite et en arroser les carrés pour former une croûte dorée
- Laisser cuire les carrés 8mn pour les avoir rosés, 10mn pour les avoir à point et 15mn pour les avoir bien cuits.
- Au terme de la cuisson les décrocher de la broche, les couper en deux les tenir au chaud. Récupérer les sucs de cuisson de la viande. Les verser dans une casserole, faire chauffer puis déglacer avec le jus d'agneau. Filtrer et rectifiez l'assaisonnement, incorporez le beurre en fouettant
- Servir chacun des carrés d'agneau sur les assiettes entourer d'un cordon de sauce

## **Curry de porc agneau ou poulet**

(cette recette peut s'adapter à l'agneau ou au poulet )

1 kg d'échine de porc désossé

2 yaourts

2 oignons

2 gousses d'ail

1 cuil. à soupe d'huile

1 tomate

1 cuil. à soupe de curry

100 g de noix de coco râpée

125 g de noix de cajou (pas indispensable)

1 flacon de mango-chuney (idem)

- Coupez le porc en gros dés et faites-le revenir dans une cocotte à l'huile.
- Ajoutez les oignons hachés, les gousses d'ail, la tomate épluchée et égrainée, le curry, la moitié de la noix de coco, sel et poivre. Mélangez le tout, mouillez avec les yaourts et 1/2 verre d'eau.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 50 mn.
- Versez le porc dans un plat creux chaud, servez en même temps le riz, et dans des coupelles la noix de coco restante, les noix de cajou le mango-chutney.

*il arrive parfois que je ne le serve qu'avec le riz et c'est parfait.*

## **Tendre agneau en magie d'amour**

Ingrédients :

2 belles côtes d'agneau

4 filets d'anchois

1 tranche de jambon cru

200g d'oignons grelots

1 bouquet de persil

1 bouquet de basilic

12 grains de coriandre

2 cuil. à soupe d'huile d'olive au basilic

1 dl de cognac

- Cuisiner, présenter :
- Coupez le jambon cru en lanières.
- Pratiquez dans la chair des côtelettes des «boutonnières» à l'aide d'un couteau bien aiguisé
- Dans ces entailles, glissez alternativement anchois et jambon
- Emincez les oignons et réservez
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis mettez à rôtir les côtelettes, 5 minutes sur chaque face
- Déglacez au cognac, ajoutez les oignons émincés, le basilic, le persil, la coriandre
- Couvrez et laissez réduire à feu doux durant 10 minutes
- Servez avec des pommes de terre à l'anglaise ou des torsades au beurre parsemées de basilic frais

## **Côtes d'agneau et avocats grillés aux herbes**

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Marinade : 1 h

Cuisson : 20 min

### Ingrédients

8 côtes d'agneau

4 brindilles de thym

$\frac{1}{4}$  de branche de romarin

1 beau citron jaune

12 c à s d'huile d'olive

sel, poivre

14 gousses d'ail

2 avocats mûrs

Ratatouille

- Peler 2 gousses d'ail. Les écraser avec le plat de la lame d'un couteau. Effeuillement, hacher le thym et le romarin. Les mélanger ainsi que l'ail avec le jus d' $\frac{1}{2}$  citron et 8 c à s d'huile d'olive. Y faire mariner les côtes d'agneau 1 h
- Eplucher grossièrement les 12 gousses d'ail. Les faire blanchir 5min dans l'eau bouillante. Les égoutter, les enfiler sur des piques. Les badigeonner d'un peu d'huile d'olive. Les faire cuire au barbecue 10 min en les retournant à mi-cuisson. Saler et poivrer.
- Egoutter les côtes d'agneau. Les disposer sur une grille. Les poivrer, les faire cuire 8 min sur la braise (chaleur moyenne), en les retournant à mi-cuisson. Parallèlement, couper les avocats en 2 dans le sens de la longueur. Enlever le noyau et la peau.
- Détailler chaque demi-avocat en 4 tranches épaisses. Les badigeonner avec le reste d'huile d'olive additionnée du jus du  $\frac{1}{2}$  citron restant.
- Les faire griller 15 secondes sur chaque face. Les servir avec les côtes d'agneau salées, la ratatouille chaude mixée grossièrement et l'ail en chemise.

*Nota: le barbecue est à chaleur moyenne lorsque les braises rouges sont recouvertes de cendre grise et que la main peut être maintenue 5 secondes au-dessus de la grille.*

Source non disponible

### **Croquettes à l'agneau**

- Désosser une épaule d'agneau et hachez-la.
- Emincer très finement un oignon.
- Mettre dans un cul de poule, agneau, oignon, sel, poivre, huile d'olive.
- Deux gousses d'ail écrasé
- Mélanger et faire reposer une heure.
- Là j'ai ajouté une pincée de ras-el-hanout.
- Faire sauter à la poêle un bon quart d'heure.
- Couper le feu, et ajouter une demi-douzaine de feuilles de menthe fraîche.
- Dans deux feuilles de brick, disposer une cuillère de l'appareil, rabattre sur le dessus en haut en bas, et sur le dessous à gauche et à droite.
- Mettre à sauter à feu moyen dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Délicieux pour un bel apéro, voire une entrée.

## **Cotes d'agneau champvallon**

( La recette exacte est dans mon vieux fichier, toujours "égaré"; mais c'est facile à reconstituer)

Pour 6 belles côtelettes

3 gros oignons en rondelles

3 belles pommes de terre en rondelles

3-4 CaS saindoux ( ou graisse au choix)

1/2 L. bon bouillon - à peu près

un gros bouquet

S et P fraîchement moulu.

- Faire fondre la graisse; faire sauter d'abord les oignons, jusqu'à ce qu'ils soient attendris et dorés; Réserver. Recommencer avec les pommes de terre en prenant soin de ne pas trop briser les tranches; réserver avec les oignons, en mélangeant délicatement. Enfin, faire dorer rapidement les côtelettes
- Dans une cocotte, étaler la moitié des oignons et des pommes de terre, saler, poivrer mettre le bouquet. Puis les côtelettes; puis le reste des oignons et pommes de terre.
- Verser le bouillon. Bien couvrir, mettre au four doux 45 min a 1 heure.
- Je dirais: 160\* a peu près. Il faut que la préparation bouillotte à peine.

*au départ, je crois me rappeler que la recette venait d'un excellent petit livre sur la cuisine "de bistrot", écrit par>>>>un Anglais)*



## **Epaule d'agneau et haricots secs au romarin**

Préparation: 20 mn

Cuisson : 2 h 30 mn

Ingrédients : 1 épaule d'agneau de 1,5 kg • 300 g de haricots secs (cocos) • 3 gousses d'ail • 1 carotte • 1 oignon • 2 branches de thym • 2 branches de romarin • 3 cuillère à s. d'huile d'olive • sel, poivre • 20 g de beurre.

Préparation :

- La veille, mettez les cocos à tremper dans de l'eau froide.
- Pour préparer l'épaule d'agneau, assaisonnez-la puis mettez-la à colorer sur toutes les faces avec l'huile d'olive.
- Ajoutez l'ail, le thym et le romarin, puis 6 verres d'eau et couvrez. Mettez au four préalablement chauffé (120", th. 4) Pendant 2 h 30.
- Faites cuire les haricots secs avec la carotte et l'oignon pendant 1 h jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Egouttez-les puis conservez la carotte et l'oignon, coupez-les en petits dés et remettez-le tout avec les cocos à compoter pendant 10 mn sans oublier d'ajouter le romarin haché, une noisette de beurre, du Sel et du poivre.
- Découpez l'épaule d'agneau, elle doit être fondante et rôtie.
- Disposez-la sur une assiette avec les cocos autour ainsi que le jus de cuisson de l'épaule.

<http://perso.wanadoo.fr/gaby.om/cadrerecette.htm>

## **Curry de porc agneau ou poulet**

(cette recette peut s'adapter à l'agneau ou au poulet )

1 kg d'échine de porc désossé

2 yaourts

2 oignons

2 gousses d'ail

1 cuil. à soupe d'huile

1 tomate

1 cuil. à soupe de curry

100 g de noix de coco râpée

125 g de noix de cajou (pas indispensable)

1 flacon de mango-chuney (idem)

- Coupez le porc en gros dés et faites-le revenir dans une cocotte à l'huile.
- Ajoutez les oignons hachés, les gousses d'ail, la tomate épluchée et égrainée, le curry, la moitié de la noix de coco, sel et poivre.
- Mélangez le tout, mouillez avec les yaourts et 1/2 verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 50 mn.
- Versez le porc dans un plat creux chaud, servez en même temps le riz, et dans des coupelles la noix de coco restante, les noix de cajou le mango-chutney, il arrive parfois que je ne le serve qu'avec le riz et c'est parfait.

## **Daube d'agneau**

Pour 6 personnes

Préparation 20 mn

Cuisson 5 h

1,2 kg de gigot d'agneau désossé et dégraissé (épaule ?)

1/4 de litre de vin rouge (côtes du Rhône)

2 cuil. à soupe de cognac

1 lanière de zeste d'orange séché

1 feuille de laurier

1 brin de thym

2 clous de girofle

2 oignons

4 gousses d'ail

2 cuil. à soupe de persil ciselé

10 cl d'huile d'olive

Préchauffer le four th° 120

- Peler ail, oignons et hacher menu.
- Couper la viande en cubes de 4 cm à peu près.
- Mettre-le tout dans un plat à four avec le thym émietté, le laurier, le zeste d'orange, le persil, le girofle, l'huile, le vin et le cognac, sel, poivre.
- Mélanger et mettre au four.
- Servir la daube très chaude accompagnée de pâtes fraîches assaisonnées du jus de daube et de beurre.
- Peut très facilement se faire la veille et se réchauffer.

Source non disponible

## **Curry de madras**

Pour 4 à 6 personnes :

Ingrédients :

6 cuillères à soupe d'huile

2 oignons émincés

2,5 cm de gingembre frais, pelé et hache

3-4 gousses d'ail pelées et hachées

1 cuillère à café de piment en poudre

1 piment vert frais taille en julienne (facultatif !)

200 g de tomates en boîte

3 cuillère a café de cumin en poudre

1 cuillère à café de coriandre en poudre

1 cuillère à café de curcuma en poudre

1 kg d'épaule d'agneau coupe en morceaux de 4 cm de cote

175 ml d'eau

1 cuillère a café de sel

1 cuillère a café de garam massala

Préparation :

*Cette recette se fait en général avec de l'agneau mais est aussi très bonne avec du poulet.*

- Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle.
- Faire dorer les oignons, le gingembre, l'ail, le piment en poudre.
- Retirer du feu et réserver. Faire chauffer le reste de l'huile.
- Faites frire les piments verts 1-2 mn.
- Ajouter la moitié des tomates et leur jus. Mélanger et cuisez 1-2 mn.
- Ajouter le cumin, le coriandre et le cucurma. Réduisez le feu de cuisson et laissez mijoter pendant 6-8 mn en remuant fréquemment.
- Ajoutez la viande et remettre à feu moyen.
- Remuez jusqu'à ce que la viande soit saisie.
- Ajoutez l'eau, couvrez et laisser cuire pendant 30 mn environ.
- Mettez les oignons réservés dans un robot. Hachez avec le reste de tomates pour faire une sauce assez liquide.
- Ajoutez à la viande, faites bouillir, salez.
- Couvrez et continuez à cuire pendant 35 mn env. jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajoutez le garam massala et servez.

Source non disponible

## **Daube de mouton avignonnaise**

Serving Size : 8

L'Inventaire du Patrimoine Culinaire de la Catégorie Provence-Alpes-Côte d'Azur Mouton agneau

2 kg d'épaule d'agneau -- voir note (1)

250 g oignons

500 g carottes

1 branche de thym

1 feuille de laurier

2 feuilles de sauge

2 branches de persil plat

1 orange non traitée

1/2 bouteille de vin blanc

100 ml huile d'olive

2 gousses d'ail

sel et poivre du moulin

*Aujourd'hui, cette originale daube du Comtat sera certainement d'agneau, elle n'en sera que plus appréciée. Son meilleur accompagnement est un tian aux épinards.*

*Note (1) : Faites désosser et larder l'épaule par votre boucher.*

Préparation et cuisson :

La veille :

Couper l'épaule d'agneau en cubes de 5 cm environ, en veillant à trancher entre les lardons pour que ceux-ci ne sortent pas de la viande.

Mettre dans une terrine. Arroser de l'huile, sauf 2 cuillerées. Ajouter les oignons hachés, les carottes en très fines rondelles, le thym et le laurier émiettés, la sauge et le persil finement hachés et un ruban de zeste d'orange d'environ 5 ou 6 cm de longueur, prélevé avec le couteau économe. Arroser de vin, poivrer. Retourner une fois ou deux les morceaux, les laisser mariner au frais toute la nuit.

Le jour même : Sortir la viande en l'égouttant, l'éponger, faire dorer les morceaux à la poêle sur toutes leurs faces, dans le reste d'huile, sur feu moyen. Les mettre dans une cocotte, placer sur feu doux, arroser de la marinade en ajoutant ses ingrédients, puis l'ail écrasé, saler, couvrir et laisser cuire très lentement pendant 2 h.

*Présentation :*

*Retirer le zeste d'orange, rectifier l'assaisonnement. Verser dans un plat creux.*

Cannelle [orion@canl.nc](mailto:orion@canl.nc) 09/02/2001 François Leloup

## **Epaule d'agneau à la farigoule**

Pour 4 personnes :

1 épaule d'agneau désossée et ficelée en forme de rôti,  
1/2 botte de thym,  
10 centilitres d'huile d'olive,  
150 grammes de beurre,  
200 grammes de pâtes fraîches blanches,  
200 grammes de pâtes fraîches vertes au épinards,  
1 bouquet de basilic,  
sel de mer fin, poivre noir moulu

Emietter le thym sur une large planche. Badigeonner l'épaule d'agneau d'huile d'olive.

Rouler l'épaule dans le thym, puis la déposer dans le plat à gratin. La mettre à cuire au four à 200°C pendant 10 minutes. Réduire la chaleur du four à 180°C. Laisser cuire 20 minutes en prenant soin de l'arroser souvent.

Retirer l'épaule de son plat de cuisson.

La garder au chaud sous une feuille de papier d'aluminium. Enlever la graisse qui surnage au-dessus du jus de cuisson. Verser un petit verre d'eau froide dans le plat.

Verser la sauce dans une petite casserole et faire réduire de moitié.

Faire cuire les pâtes ensemble 2 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les verser dans un large saladier chauffé au préalable. Y incorporer le beurre détaillé en petits morceaux et bien mélanger.

Découper l'épaule en tranches, les disposer sur un plat de service.

Les arroser de sauce bien chaude et servir sans attendre avec les pâtes fraîches parsemées de basilic

## **Epaule d'agneau au poivre vert**

pour : 6 pers PRÉPARATION : 30 mn CUISSON : 1h à 1h30

INGRÉDIENTS :

1 épaule d'agneau de 2kg

3 gousses d'ail

moutarde

poivre vert

2 citrons

1 branche de cerfeuil, de romarin, de menthe poivrée  
sel

2 oignons

150 g de beurre,

1kg de haricots verts

Réalisation :

- Roulez l'épaule désossée en la truffant de poivre vert et en piquant la chair de petits morceaux d'ail. Ficelez-la.
- Dans une cocotte faire fondre le beurre, ajoutez les oignons découpés en rondelles, les fines herbes et la menthe hachée, salez.
- Enduisez l'épaule de moutarde et faites-la revenir à la cocotte dans du beurre aux herbes. Quand elle est bien dorée mettez-la au four, après l'avoir arrosée avec le jus contenu dans la cocotte. Laissez cuire pendant 1h à 1h30 selon le degré de cuisson désiré ( th 7 ).
- Décorez avec des rondelles de citron pelées et accompagnez des haricots verts à l'ail.

## **Gargoulette des émirs - agneau**

pour 6 personnes

1,5 kg de gigot et de noisette d'agneau

La veille faire mariner la viande dans :

3 oignons

12 gousses d'ail

250 g de concentré de tomate et jus de tomate

2 clous de girofle

sel, poivre

coriandre en poudre

4 épices en poudre

une dose de safran

1 verre d 'huile d'olive

thym, romarin

- Cuire-le tout à 160° dans une terrine fermant hermétiquement. (genre plat à baeckeofe fermé avec un boudin de pâte faite avec de la farine et de l'eau )

*A préparer la veille, le glisser au four le lendemain et le tour est joué.*



## **Epaule d'agneau et haricots secs au romarin**

Préparation: 20 mn

Cuisson : 2 h 30 mn

Ingrédients : 1 épaule d'agneau de 1,5 kg • 300 g de haricots secs (cocos) • 3 gousses d'ail • 1 carotte • 1 oignon • 2 branches de thym • 2 branches de romarin • 3 cuillère à s. d'huile d'olive • sel, poivre • 20 g de beurre.

- Préparation : La veille, mettez les cocos à tremper dans de l'eau froide. Pour préparer l'épaule d'agneau, assaisonnez-la puis mettez-la à colorer sur toutes les faces avec l'huile d'olive.
- Ajoutez l'ail, le thym et le romarin, puis 6 verres d'eau et couvrez. Mettez au four préalablement chauffé (120", th. 4) Pendant 2 h 30.
- Faites cuire les haricots secs avec la carotte et l'oignon pendant 1 h jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Egouttez-les puis conservez la carotte et l'oignon, coupez-les en petits dés et remettez-le tout avec les cocos à compoter pendant 10 mn sans oublier d'ajouter le romarin haché, une noisette de beurre, du Sel et du poivre.
- Découpez l'épaule d'agneau, elle doit être fondante et rôtie. Disposez-la sur une assiette avec les cocos autour ainsi que le jus de cuisson de l'épaule.

## **Epaule d'agneau farcie aux amandes**

*Pour vous donner des idées pour Pâques, quelques R7 de chez nous "avé le soleil"*

*Véro*

Espatlla d'anyell català amb ametlles :

Pour 6 personnes :

1 épaule d'agneau catalan désossée et bien aplanie

1 jolie crépine de porc

farce: 200g de chair saucisse, 2cs d'amandes pilées

1beau bouquet de persil plat, 4 gousses d'ail grillées, 2 jaunes d'œufs

durs, sel, poivre blanc, cannelle, 5 à 6 brins de ciboulette fraîche

1 filet huile olive

En saison : 100g d'amandes fraîches émondées

cuisson: dorage, 15mn - rôtiage, 25mn

- Chauffer fortement une cocotte en fonte ovale et la badigeonner d'huile d'olive
- Passer la farce au mixer de façon à obtenir une pâte fine qu'il faut tasser en un gros boudin au centre de l'épaule. Rouler l'épaule tout autour et bien serrer dans la crépine.
- La faire dorer sur toutes ses faces dans la cocotte lorsqu'elle est bien dorée, couvrir et laisser cuire à tout petit feu 25 mn env.
- la chair doit être rosée au découpage disposer l'épaule dans plat chaud
- déglacer la cocotte ajouter les amandes, amener à ébullition et versez-le tout sur l'épaule après découpage

## **Fricassée d'agneau bourguignonne**

Cuisson : 1 h

Pour 4 pers. : 800 g d'épaule ou de collet d'agneau coupé en morceaux, 50 g de matière grasse (saindoux si possible), 2 oignons, 4 gousses d'ail, 1 cuillère à s. de farine, 20 cl de bouillon, 20 cl de vin de Bourgogne, 200 g de pleurotes ou champignons de Paris, 100 g de petits lardons, 1 bouquet garni, sel, poivre.

- Dans une sauteuse à couvercle, faire dorer les morceaux d'agneau 5 mn.
- Ajouter l'oignon et l'ail grossièrement hachés, remuer 2 à 3 mn.
- Puis mouiller avec le bouillon et le vin.
- Ajouter le bouquet garni, sel et poivre à son goût.
- Couvrir et laisser cuire à feu moyen 45 mn.
- Pendant ce temps, émincer les champignons, les faire sauter 5 mn dans une poêle avec les lardons.
- Ajouter cette préparation dans la sauteuse 15 mn avant la fin de la cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Dresser sur le plat de service. Accompagner de tagliatelles fraîches.

Source non disponible

## **Gigot d'agneau aux herbes de Provence**

TEMPS DE PREPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure 35 minutes

NOMBRE DE PERSONNES : 4

### INGREDIENTS :

1 gigot d'agneau de 2 kilogrammes,  
une branche de thym,  
un bouquet de romarin,  
2 petits piments,  
10 feuilles de sauge officinale,  
30 gousses d'ail,  
5 feuilles de menthe,  
50 grammes de beurre,  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive,  
1 verre de vin blanc,  
sel et poivre.

### PREPARATION :

- Eplucher 8 gousses d'ail.
- Effeuille le thym et le romarin.
- Hacher très finement l'ail, le thym, le romarin, la sauge, la menthe, les piments.
- Bien mélanger le tout.
- Saler et poivrer.
- Inciser profondément le gigot 6 ou 7 fois.
- Bien frotter le gigot avec ce mélange et le faire pénétrer dans les incisions.
- Mettre également de petits cubes de beurre dans chaque incision.
- Poser le gigot dans un plat huilé allant au four.
- L'arroser de 6 cuillères à soupe d'huile d'olive et enfourner à 210°C.
- laisser cuire 1 heure 30 minutes, en l'arrosant assez souvent avec son jus.
- Un peu avant la fin de la cuisson du gigot, éplucher les gousses d'ail restantes et les faire bouillir à l'eau salée.
- Les égoutter, les passer au moulin à légumes.
- Quand le gigot est cuit, le laisser reposer.
- Déglicer le jus au vin blanc, laisser réduire 5 minutes à feu vif.
- Ajouter la purée d'ail et servir en saucière.

Source non disponible

## **Gigot d'agneau aux oignons glacés**

TEMPS DE PREPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure

NOMBRE DE PERSONNES : 10

### **INGREDIENTS :**

1 gigot d'environ 2 kilogrammes,  
130 grammes de beurre,  
1 kilogramme de petits oignons blancs,  
2 cuillères à soupe de sucre en poudre,  
20 centilitres de vin blanc,  
2 tomates,  
20 centilitres de bouillon de bœuf,  
sel de mer fin,  
poivre de Cayenne moulu.

### **PREPARATION :**

Saler et poivrer le gigot et l'enduire d'une légère couche de beurre.  
Le mettre à four très chaud pendant 20 minutes environ pour le faire dorer.  
Le retourner après 10 minutes.  
Pendant ce temps, faire sauter au beurre, dans une cocotte, les petits oignons épluchés.  
Saupoudrer de sucre et ajouter le sel et le poivre.  
Lorsque le gigot est doré, retirer le plat du four, jeter la graisse qui recouvre le fond du plat.  
Mettre les oignons et leur beurre de cuisson à la place.  
Poser le gigot sur les oignons et remettre au four.  
Au bout de 20 minutes environ, retourner le gigot et verser, sur les oignons, le vin blanc et les tomates épluchées, épépinées et coupées en morceaux.  
Continuer la cuisson en retournant encore une fois le gigot et en ajoutant un peu de bouillon de bœuf, si le fond de cuisson prend trop de couleur.  
Lorsque le gigot est cuit, le retirer du four et le laisser reposer 10 minutes puis le découper en tranches.  
Le disposer sur un plat chaud entouré de petits oignons glacés confits dans le jus de cuisson.

## **Gigot d'agneau au cumin**

Préparation : 30 mn - Macération : 12 h - Cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

1 gigot d'agneau d'environ 1,5 kg

3 oignons

3 gousses d'ail

3 c à s d'huile

25 cl de bouillon de viande

12,5 cl de vin blanc sec

2 c à s de jus de citron

2 c à s de concentré de tomates

1 c à s de farine

1 c à c de fécule

1 pincée de cumin en poudre

4 grains de poivre noir

sel fin

- Pelez les gousses d'ail et émincez-les en éclats. Piquez-en le gigot.
- Mélangez le concentré de tomates avec la farine, 1 c à c de sel, le jus de citron, le cumin et le poivre en grains. Enduisez le gigot de ce mélange. Laissez reposer au frais pendant 12 heures.
- Préchauffez le four à 250°C.
- Pelez les oignons et coupez-les en quatre.
- Faites revenir le gigot dans l'huile. Ajoutez les oignons. Mouillez avec le bouillon de viande. Faites cuire au four, en position basse, pendant 15 minutes, puis réduisez la température à 200°C et prolongez la cuisson pendant 40 minutes. Arrosez le gigot fréquemment avec le jus de cuisson et le vin blanc.
- Au terme de la cuisson, laissez le gigot dans le four éteint pendant 10 minutes.
- Déglacez le plat avec un peu d'eau chaude. Liez le jus obtenu avec la fécule préalablement dissoute dans un peu d'eau.

## **Gigot d'agneau à la provençale**

Pour 4-5 personnes

1 beau gigot d'agneau

5 gousses d'ail

des herbes de Provence

du persil haché

des feuilles de laurier

du thym

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

$\frac{1}{2}$  verre à moutarde de vin blanc sec du gros sel

du poivre

du film alimentaire

- Pelez les gousses d'ail. Coupez-les en 2 et enlever les germes. Dans un mortier, pilez en 3.
- Coupez le reste de gousses en lamelles.
- Dans un bol, mélangez l'ail pilée, les lamelles d'ail, le sel, le poivre et les herbes, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le demi-verre de vin.
- A l'aide d'un couteau faites de petites entailles assez profondes sur tout le gigot. Dans chacune des entailles, mettez une lamelle d'ail.
- Enduisez le gigot avec de la marinade. Gardez en un peu pour le reste de la cuisson !
- Massez le gigot pendant 1 minute pour bien faire pénétrer la marinade.
- Lavez-vous encore les mains et enveloppez le gigot dans du film alimentaire. Laissez reposer pendant une heure à température ambiante.
- Huilez un plat avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Après avoir débarrassé le gigot de film, déposez votre gigot dans le plat et enfournez-le dans le four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7).
- Laissez rôtir chaque côté 10 minutes dans votre four. Baissez la température du four à 180° et laissez cuire pendant 20 minutes.
- N'oubliez pas de retourner et d'arroser le gigot du reste de la marinade de temps à autre.
- Laissez cuire 15 minutes. Si le gigot n'est pas assez doré, vous pouvez le terminer au grill pendant 3 minutes de chaque côté.
- Eteignez le four. Entrouvrez-le et laissez reposer la viande dans le four 10-15 minutes.

*Vous pourrez ensuite servir votre gigot accompagné de **carottes rissolées**.*

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kilo de carottes

2 pincées de cannelle en poudre

du sel, du poivre et du persil haché

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Pelez les carottes et coupez-les en fines rondelles.
- Dans une grande poêle creuse, mettez l'huile et ajoutez les carottes. Salez, poivrez et saupoudrez la cannelle. Ajoutez le persil.
- Faites rissoler en tournant de temps en temps pendant 15-20 minutes. Les carottes ne doivent pas être trop craquantes mais tendres.
- Voilà, c'est prêt ! Servez-les avec le gigot et surtout régalez-vous.

*Petits conseils :*

*Ne faites pas trop cuire l'agneau, sa viande est bonne quand elle est tendre. Une bonne bouteille de vin de votre choix accompagnerait bien ce délicieux repas.*



### **Gigot au romarin**

Pour 6 à 8 personnes : un gigot d'agneau de 3 kg environ, sel, poivre, un bouquet de romarin, 1 gousse d'ail, 1 kg de pommes de terre à la Dauphine, quelques feuilles de cresson, 2 cuillerées à soupe d'huile, 50 g de beurre. Epluchez la gousse d'ail, glissez-la le long de l'os du gigot.

- Badigeonnez le gigot d'huile, parsemez de noisettes de beurre, salez, poivrez, ajoutez le romarin et faites cuire à four très chaud, à raison d'un quart d'heure par livre, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

Servez sur le plat de service bien chaud avec garniture de pommes de terre à la Dauphine et de cresson.

## **Gigot au beurre de muscade**

Pour 6 personnes :

1 petit gigot d'agneau, 30 g de beurre, sel, poivre, ail.

- Beurre de muscade : 100 g de beurre, 1/2 c à moka de muscade moulue, sel, poivre. Salez et poivrez le gigot, enrobez-le de beurre et faites-le cuire à four chaud, 1/4 d'heure par livre, en ajoutant dans le plat de cuisson 2 à 3 gousses d'ail et 5 à 6 cuillerées d'eau, en cours de cuisson.
- Pendant ce temps, travaillez le beurre en pommade dans un bol tiède.
- Ajoutez sel, poivre et muscade.
- Servez le gigot coupé en tranches tartinées de beurre de muscade, accompagnée d'épinards.
- Servez le jus à part dans une saucière. Gigot au beurre de muscade
-

## **Gigot à la persillade**

pour 6 personnes

préparation 20mn, attente 3h

cuisson 1h

-1.6kg de gigot d'agneau, 2 têtes d'ail, 1 c a soupe de moutarde, 1 c a soupe d'herbes de Provence, une brindille de romarin, 1 bouquet de persil plat, 1 c a soupe d'huile, sel, poivre.

1-Sortez le gigot du frigo. Pelez 4 gousses d'ail. Fendez les et piquez les dans le gigot. Badigeonnez-le d'huile et frottez-le d'herbes de Provence. Laissez le 3h à température ambiante.

2-Préchauffez le four th 8 240°C 460°F. Placez le gigot dans un plat à four avec 8 gousses d'ail non pelées

3-Enfournez et laissez cuire 45mn. Au bout de 10mn salez et poivrez, retournez-le en cours de cuisson en l'arrosant de son jus.

4-Au terme de la cuisson, enveloppez le gigot dans une feuille d'aluminium et laissez reposer 10mn

5-Jetez le gras de cuisson. Versez 20cl d'eau dans le plat non lavé. Faites bouillir et réduire 10mn en grattant les sucs au fond du plat et en écrasant les gousses d'ail. Filtrez le jus.

6-Allumez le grill du four. Hachez le persil avec le romarin émiétté et les 3 gousses d'ail. Salez poivrez. Étalez la moutarde sur le gigot. Recouvrez-le de persillade et passez sous le grill. Servez accompagné de la sauce dans une saucière.

## **Gigot d'agneau pour Pâques Ctitout**

Pour 12 personnes :

1 gigot d'agneau 1,8 kg  
1 branchette de romarin  
2 c à café de thym,  
 $\frac{1}{2}$  c à café de poivre concassé  
 $\frac{1}{2}$  c à café de 5 épices  
1 pincée de muscade  
Epices à couscous à la Marocaine (Ducros)  
2 c à soupe Huile d'olive  
margarine Tournolive  
50 cl de bouillon de poule dégraissé  
1 cube herbes de Provence  
4 gousses d'ail  
2 c à soupe de sirop d'érable

- Otez éventuellement le surplus de graisse sur le gigot.
- Lardez le gigot avec des éclats d'ail
- Le frottez avec une gousse d'ail ainsi que plat. Frottez le gigot avec du thym.
- Nappez le gigot avec du sirop d'érable.
- Mettre quelques noix de margarine (Tournolive) sur le gigot, ainsi que l'huile d'olive.
- Versez dans le plat le bouillon de poule dégraissé et le cube d'herbes de Provence délayé et fondu dans le bouillon, ajouter la pincée de muscade.
- Couvrir avec un papier aluminium et mettre à four chaud therm 5 durant environ 1 h 30. L'arrosez avec le jus de cuisson périodiquement.

*NB : le temps de cuisson dépend de la façon dont on aime manger la viande (bien cuite ou rosé). En accompagnement des flageolets avec un hachis d'ail et persil revenu dans un peu de beurre, et ajouter du jus de cuisson du gigot.*

## **Gigot d'agneau en pommade d'ail et de cumin**

ingrédients :

Un beau gigot de 3,5 kg, huile d'olive, une grosse tête d'ail, une poignée de pignons, deux cuillers à soupe de cumin, poivre noir, piment de Cayenne, deux cuillers à soupe d'herbes de Provence (mélange thym et romarin), ficelle de cuisine.

Demander au boucher de désosser l'os de la selle du gigot, sans en trancher la viande qui reste attachée au gigot. Lui demander également de raccourcir le manche jusqu'au-dessous de la souris.

Dégraissier sommairement le gigot si nécessaire. L'embrocher en prenant soin d'équilibrer les masses. Piquer la pièce de quatre à cinq éclats d'ail. Pour cela entailler avec un couteau pointu sur deux centimètres environ, introduire dans la fente une pincée d'herbes de Provence et y enfoncer les gousses. Ficeler le gigot à la manière d'un rôti, en tachant de lui donner une forme un peu allongée, afin d'obtenir une cuisson la plus homogène possible.

Prendre le reste des gousses d'ail et les pignons. Les placer dans un pilon, ou un mixer si l'on n'a pas de pilon suffisamment grand. Réduire en purée un peu grossière. Ajouter le cumin et le reste des herbes de Provence. Poivrer beaucoup et pimenter selon le goût : on peut se passer du piment. Verser de l'huile d'olive, et mélanger afin d'obtenir une pommade un peu épaisse.

Enduire la viande de cette préparation en une couche uniforme. Un tour de main utile consiste à déposer la pommade d'une main sur la pièce et à la plaquer contre la viande de l'autre main, abondamment et fréquemment mouillée : L'eau empêche la pommade de coller à la main.

Présenter face au feu, très près durant dix minutes, afin de saisir la viande, puis éloigner un peu, et laisser tourner pendant quinze à trente minutes, selon le degré de cuisson souhaité, et l'intensité du feu.

Quarante-cinq minutes au total sont un maximum.

## **Gigot d'agneau des Alpilles**

TEMPS DE PREPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

NOMBRE DE PERSONNES : 4

INGREDIENTS :

un gigot d'environ 1,5 kilogramme,

3 gousses d'ail,

3 échalotes,

un peu de thym et de romarin,

des herbes de Provence,

un verre d'huile d'olive,

persil,

sel,

poivre.

PREPARATION :

- Désosser et parer le gigot.
- Préparer un fond avec les os et les parures
- Détacher le jarret et la selle du gigot, les couper en petits cubes et les réserver.
- Assaisonner le milieu du gigot avec du sel, du poivre, de l'ail, du thym et du romarin.
- Arroser d'huile et laisser mariner.
- Prendre les petits cubes de viande en prenant soin de garder le gras, assaisonner et rajouter les herbes de Provence, ail, persil, échalote finement ciselées.
- Passer à la grille fine du hachoir et préparer avec cette viande des petites saucisses de 5 centimètres de longueur.
- Passer le fond d'agneau au chinois et le faire réduire.
- Monter légèrement au beurre et rectifier l'assaisonnement.
- Ficeler le rôti puis le mettre à cuire à four chaud pendant 30 minutes environ.
- Pendant ce temps, faire griller les saucisses.

Servir le gigot finement tranché, entouré des saucisses et arrosé du jus d'agneau.

Accompagner le tout de petits légumes farcis à la provençale et de pommes de terre rissolées.

Source non disponible

## **Gigot d'agneau de 7 heures**

version François

Recipe By : Recette traditionnelle

Serving Size : 6 Préparation Time : 0:00

Catégories : Recette traditionnelle Plats régionaux

Mouton

1 1/2 Agneau (Gigot)

1 Carotte moyenne

2 Oignons moyens

2 Gousses d'ail moyenne

1 branche Thym

2 Feuilles de laurier

2 branches Persil frais

10 Poivre en grains

Sel

Poivre

4 grosses Tomates

1/2 l Fond de veau

1/4 l Vin blanc - Sec

2 c à soupe Farine

- Préchauffez votre four (chaleur tournante 230°C).
- Désossez le gigot et récupérez l'os et les parures. Ficelez le gigot et farinez-le.
- Dans une sauteuse, faites revenir à l'huile de tournesol les parures, la carotte en rondelle, 2 gousses d'ail entières, 2 branches de persil, les oignons coupés en gros dés et l'os du gigot. Dès que ça a pris une belle couleur dorée, ajoutez le fond de veau et le vin blanc, les grains de poivre et un peu de sel. Laissez mijoter doucement 30 mn à couvert.
- Pendant ce temps, placez votre gigot fariné sur la grille du four.
- Dès que l'ensemble a pris une belle couleur dorée, placez votre gigot dans un récipient qui peut fermer et être luté. (J'ai pris une terrine à Baeckeofe). Versez dessus votre sauce, les tomates coupées en 4, les 2 feuilles de laurier et la branchette de thym. Ajustez éventuellement le niveau de liquide dans votre récipient : le gigot doit être recouvert.
- Fermez votre récipient et lutez-le avec un mélange de farine et d'eau.
- Placez au four de façon à ce que l'ensemble soit bien au milieu du four.

- Réglez le thermostat à 120°C et laissez 7 heures.

Une demi-heure avant de servir, placez délicatement votre gigot dans son plat de service et mettez au four à 80°C. Versez la sauce et ses légumes dans une casserole et faites réduire de façon à obtenir une sauce onctueuse et correctement assaisonnée, la réduction concentre l'assaisonnement. (Rectifiez éventuellement). Passez votre sauce au mixeur : elle devient presque crémeuse. Redonnez un bouillon et versez en un peu sur votre gigot. Le reste est présenté en saucière.

*Servez en accompagnement une purée de pommes de terre maison toute simple.*

*Suggested Wine : Mercurey rouge*

NOTES : Sources :

Recette compilée et établie avec la complicité de : fr.rec.cuisine (Brigitte, pomme, Nicole et Christiane)





## **Gigot d'agneau aux pommes boulangères**

Ingrédients pour 4 personnes :

1 gigot d'agneau de 1,8kg environ, 8 grosses pommes de terre, quelques gousses d'ail en chemise, quelques brins de thym, 100g de copeaux de beurre, sel, poivre.

Préparation :

Préchauffer le four th.7.

Peler, laver, sécher et tailler les pommes de terre en rondelles à l'aide d'une râpe. Les poser en couches égales dans le fond du plat et parsemer avec les copeaux de beurre.

Déposer le gigot et enfourner. Après 15mn lorsque le gigot commence à dorer, le retourner. Laisser cuire encore 15mn et le retourner à nouveau.

Baisser le thermostat à 6 et laisser la cuisson se poursuivre 40mn.

Eteindre et laisser reposer dans le four pendant 10mn.

Le gigot sera moelleux et les pommes de terre imprégnées d'un délicieux goût d'agneau.

## **Gigot d'agneau aux olives cuit dans le lait**

Pour 6 personnes :

6-8 gousses d'ail

1 gigot d'agneau non désossé (1,6 kg)

Marinade:

1 c à soupe de moutarde mi-forte

1 c à c de moutarde forte

1 c à c de romarin

Poivre, coriandre

1 c à soupe de jus de citron

1 c à soupe de cognac (15 g)

2 c à soupe d'huile d'olive (30 g)

Sel

1 c à soupe d'huile d'arachide

1 brin de romarin

100 g d'olives noires non dénoyautées

1/2 l de lait

1 pot de demi-crème pour sauces (180 g)

Poivre, sel

Eplucher l'ail, le couper en deux dans la longueur ou le couper en quatre.

Avec un couteau pointu, inciser le gigot d'agneau et le piquer de gousses d'ail.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Badigeonner le gigot de toutes parts de marinade, le couvrir et le laisser reposer au moins 30 minutes avant de le saler.

Préchauffer le four à 230°C.

Mettre de l'huile d'arachide dans une cocotte, ajouter le gigot, côté peau vers le haut, et le saisir à four chaud pendant une dizaine de minutes.

Réduire la température à 180 °C, retourner le gigot, ajouter le romarin et les olives et mouiller avec le lait.

Laisser mijoter le gigot à découvert pendant une bonne heure, le retourner de temps en temps et l'arroser de lait.

Lorsque la température au cœur de la viande est de 60°C (utiliser un thermomètre à viande), sortir le gigot et le laisser reposer avant de le couper en tranches.

Sortir les olives de la cocotte et les réserver pour la sauce. Filtrer le jus de cuisson dans une petite casserole et le laisser éventuellement réduire un peu. Affiner avec la demi-crème pour sauces, donner un bouillon, assaisonner et ajouter les olives.

Couper le gigot en tranches et le napper de sauce.

Servir avec des pommes de terre au four.

3095 kJ/740 kcal/personne

Préparation: 40 minutes

Réalisation: 70 minutes

## **Gigot d'agneau aux herbes**

Pour 6 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 55 mn

Ingrédients :

1 gigot d'agneau de 1,8 kg

50 g de beurre

1 botte de persil

1 botte de ciboulette

1 botte de cerfeuil

un peu de romarin

3 cuillère à soupe de chapelure

1 gousse d'ail

2 cuillère à soupe d'huile

sel, poivre

Préparation :

Demandez à votre boucher de ne pas trop dégraisser le gigot.

Préchauffez le four à la température de 220°C (th.7/8). Mettez le gigot dans un plat allant au four, pratiquez des incisions sur le dessus du gigot et faites-le cuire 15 minutes sans matières grasses. Il s'imprégnera alors de sa propre graisse et sera plus goûteux. Sortez-le du four arrosez-le d'huile, salez-le, poivrez-le légèrement et remettez-le au four pour 15 mn.

Pendant ce temps mixez ensemble les herbes et l'ail (sauf le romarin). Ajoutez-y le beurre et la chapelure, puis mixez de nouveau.

Sortez la viande du four, puis videz la graisse de cuisson. Tartinez le dessus du gigot avec le hachis d'herbes.

Baissez la température du four à 180°C (th. 6) et enfournez de nouveau le gigot pour 25 minutes.

*Eteignez le four et laissez reposer dans le four pendant 10 mn.*

*Servez-le avec des flageolets, des haricots verts et des pommes de terres nouvelles.*

**Note :** le temps de cuisson est de 15 mn pour 500 g de viande ; allongez ou réduisez le dernier temps de cuisson (25 mn) si votre viande est d'un poids différent de celui proposé.

## **Gigot mariné aux épices**

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Attente: 12 h

Cuisson : 55 min

• 1 gigot d'agneau d'1,8 kg • 1/2 bouteille de vin rouge corsé • 5 d de cognac • 1 oignon  
• 1 carotte • 1 branche de céleri • 4 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 3 cuil. à soupe  
d'huile d'olive • 50 g de beurre • 1 zeste d'orange • 2 clous de girofle • 3 étoiles de  
badiane • 1 bâton de cannelle • 1 cuil. à café de quatre-épices • 1/2 citron • sel, poivre

• Mettez le gigot d'agneau dans un plat de service creux. Enduisez-le d'huile d'olive sur toutes les faces. Salez et poivrez.

• Ajoutez l'oignon en quartiers, la carotte en rondelles, la branche de céleri émincée, les gousses d'ail écrasées, le zeste d'orange, le bouquet garni et les épices. Arrosez du cognac et du vin rouge. Couvrez. Laissez macérer pendant 12 heures au réfrigérateur en retournant le gigot deux ou trois fois.

• Préchauffez le four sur thermostat 7/8 (220 °C).

• Egouttez et épongez le gigot. Egouttez les légumes et filtrez la marinade.

• Répartissez les légumes dans un plat à rôtir, posez le gigot dessus et faites-le cuire au four pendant 45 min, en l'arrosant fréquemment de la marinade.

• Une fois la cuisson terminée, enveloppez le gigot dans une feuille d'aluminium et laissez-le reposer pendant 20 minutes, sur un plat, dans le four éteint, en laissant la porte entrouverte.

• Déglacez le jus de cuisson avec le reste de la marinade. Faites bouillir et réduire de deux tiers. Filtrez, puis incorporez le beurre coupé en parcelles, tout en fouettant. Terminez par un filet de citron.

• Servez le gigot sans attendre, accompagné d'une poêlée de pois gourmands et de fèves. Présentez la sauce à part, en saucière.

### *Conseil*

*La marinade étant très pare-fumée, mieux vaut choisir un vin rouge corsé, comme un côtes-du-rhône, un fitou ou un corbières, élaborés à partir de cépages aux notes épicées.*

Source non disponible

### **Gigot farci aux herbes**

1 gigot d'agneau, 2 c à soupe d'ail haché, 2 c à soupe de persil haché, 2 c à soupe de ciboulette ciselée, 2 c à soupe d'échalotes hachées, 5 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Ouvrir le gigot en suivant l'axe de l'os, retirer totalement l'os à l'aide d'un petit couteau pointu.

Dans une jatte, mélanger 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, l'échalote, le persil et la ciboulette, saler et poivrer.

Etaler cette préparation à l'intérieur du gigot. Rouler la chair et la ficeler.

Huiler l'extérieur du gigot avec le reste d'huile d'olive, saler et poivrer.

Préchauffer le four th 7 (210°).

Enfourner le gigot et laisser cuire 15 minutes par livre en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

Couper le gigot en tranches, servir bien chaud avec une purée de pommes de terre à laquelle vous aurez ajouté 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

## **Gigot farci aux herbes fraîches**

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

• 1 gigot d'agneau de 2 kg • 1/2 bouquet de persil plat • 2 branches de romarin • 1 bouquet d'origan (ou de marjolaine) • 3 échalotes • 6 gousses d'ail • 100 g de beurre • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • sel, poivre

• Faites désosser le gigot en demandant à votre boucher de vous réserver les parures ainsi que les os.

• Préchauffez le four sur thermostat 7/8 (220 °C). Ciselez le persil, le romarin, l'origan. Mettez-les dans un saladier, ajoutez 80 g de beurre coupé en parcelles, 3 gousses d'ail pelées et écrasées et la moutarde. Mélangez soigneusement afin d'obtenir un beurre aux herbes bien homogène.

• Salez et poivrez l'intérieur du gigot, farcissez-le avec les 3/4 du beurre aux herbes et 2 échalotes émincées puis rapprochez les bords et recousez l'ouverture. Mettez-le dans un plat à rôtir avec 3 gousses d'ail non pelées, les os et les parures. Enduisez-le avec le reste de beurre nature. Salez, poivrez et faites-le cuire au four pendant 55 min, en l'arrosant régulièrement de son jus.

• Au terme de la cuisson, emballez le gigot dans une feuille d'aluminium et laissez-le reposer pendant 10 min dans le four éteint, porte entrouverte.

• Déglacez le plat de cuisson avec 25 cl d'eau froide. Faites bouillir et réduire de moitié en grattant les sucs de viande caramélisés. Salez, poivrez puis filtrez. Gardez au chaud.

Recouvrez la partie bombée du gigot avec le reste de beurre aux herbes. Parsemez avec la dernière échalote émincée et faites colorer sous le gril du four, Servez, accompagné du jus de la saucière et de courgettes taillées en rubans.

*Conseil Sortez le gigot du réfrigérateur 2 h à l'avance afin qu'il soit à température au moment de la cuisson.*

*Pâques gourmandes à la carte*

*En fait, il n'y a pas mal de recettes où c'est conseillé de faire cela. Une température très basse à l'intérieur d'un grand morceau de viande souvent fausse la cuisson - le temps de cuisson, par exemple, et aussi l'équilibre entre intérieur et extérieur. Car il*



*vaut bien se rappeler qu'une viande cuite bien rosé à l'intérieur n'a pas monté plus chaude que 80C.*

*C'est un fil bien intéressant, et depuis que je suis ce forum, je crois que c'est la première fois que je l'ai vu abordé. Je n'ai que touché la surface.*

## **Gigot en croûte d'herbes**

Pour 6 personnes :

2 gigots d'agneau de lait (environ 2,4 kg au total), 4 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de chapelure, 1 c à soupe de thym, 1 c à soupe d'origan séché, 1 c à soupe de persil plat haché, quelques brindilles de romarin, sel, poivre.

Préparation: 5 mn.

Cuisson: 30 mn. Préchauffez le four thermostat 8 (240° ).

Dans un saladier, mélangez les herbes, l'huile et la chapelure. Salez poivrez. Remuez pour obtenir une pâte.

Posez les gigots tête-bêche dans un grand plat à four, côté peau au-dessus.

Etalez la pâte d'herbes sur les gigots et enfournez pour 30 mn.

A mi-cuisson baissez le thermostat à 6 et ajoutez une louche d'eau chaude dans le plat.

Lorsque les gigots sont cuits sortez le plat du four couvrez-le d'une double feuille d'aluminium ; pour garder la chaleur laissez la viande reposer 10 mn avant de servir. Elle sera beaucoup plus savoureuse, et découpez.

Accompagnez de tomates à la Provençale.

## **Gigot d'agneau**

3 gousses d'ail

1 gigot d'agneau de 3 livres (1.5 kg)

3 cuillère à table de moutarde de Dijon (45 ml)

2 cuillère à table de miel (30 ml)

2 cuillère à table d'huile d'olive (30 ml)

2 cuillère à thé de romarin frais, haché (10 ml)

1/2 tasse de chapelure (125 ml)

Sel et poivre

Préchauffer le four à 425°F. (220°C)

Trancher l'une des gousses d'ail ; faire des incisions dans le gigot et incérer les lamelles d'ail dans les cavités.

Hacher finement les 2 autres gousses d'ail.

Dans un bol, mélanger l'ail haché, la moutarde de Dijon, le miel, l'huile d'olive, le romarin et la chapelure ; bien enrober le gigot de ce mélange.

Déposer le gigot dans un plat de cuisson.

Cuire au four 15 minutes et réduire la chaleur à 350°F (180°C) et poursuivre la cuisson environ 30 minutes pour une cuisson rosée. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher finement.

## **Gigot d'agneau rôti aux poivrons et aux aubergines**

Catégories: Principal, mouton, agneau britannique, Légumes

Yield: 4 servings

50 g Beurre ; ramolli  
1 c à soupe Origan ou Marjolaine ; haché  
1 c à soupe Moutarde en graines  
1 1/8 kg Gigot raccourci  
450 g Poivrons rouges  
450 g Aubergines  
100 ml Huile d'olive

(à volonté) :

2 c à soupe Origan ou Persil ; haché

Travailler ensemble le beurre, la première quantité d'origan et la moutarde. Préparer l'agneau et faites des coupures de 2 cm de profondeur sur toute la surface. Bien étaler le mélange sur la viande sur toute la surface, et l'enfoncer dans les coupures. (Je préfère le faire 2 heures avant la mise au four). Le mettre sur un gril qui se soutient bien sur votre plat à rôtir.

Préchauffer le four à 200°C. Cependant, découper les poivrons en deux, enlever le centre avec les graines, et les cotes blanches, puis les couper en grands morceaux (6-8 par poivron moyen). Couper les aubergines en morceaux de pareille taille. Verser l'huile d'olive dans le plat à rôtir, et y ajouter les légumes (j'ai ajouté la moitié d'un oignon avec de bon résultat). Bien remuer, et mettre le gril avec le gigot dessus.

Le faire rôtir 20 minutes puis 45 min par kilo pour une viande cuite à point.

Pendant la cuisson, remuer les légumes deux ou trois fois. Une fois le gigot cuit, enlever le plat, éteindre le four, et transférer le gigot dans un plat à servir, et le remettre au four. S'il est nécessaire, bien dorer les légumes sur un feu vif, tout en remuant continuellement. Y ajouter l'origan (ou le persil), bien le mélanger, entourer la viande avec les légumes, et servir tout de suite.

## **Gigot d'agneau poêle à l'os, jus d'ail tomate**

Ingrédients pour 2 pers.

2 tranches de gigot d'agneau de 300 g

2 tomates moyennes

4 gousses d'ail

2 brindilles de thym frais

2 brindilles de romarin frais

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1) Monder 2 tomates moyennes, puis les couper en 4, éliminer les pépins, et concasser la pulpe.

Peler 4 gousses d'ail, les fendre en 2 dans la longueur et les dégermer. Puis émincer finement chaque moitié dans le sens de la longueur.

2) Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un poêlon.

Puis disposer et saisir 2 tranches de gigot d'agneau de 300 g, bien les colorer, compter 2 à 3 minutes de cuisson de chaque côté. Les assaisonner de sel et de poivre en fin de cuisson, puis disposer sur chaque tranche une petite brindille de romarin et de thym frais, disposer un couvercle sur le poêlon à cheval, et laisser reposer hors du feu. Il est conseillé de déguster ces tranches de gigot d'agneau rosées.

3) Préparer le jus d'ail tomate

Dans une casserole, faire fondre sans coloration les fines tranches d'ail avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer, sur feu doux pendant 3 minutes environ, tout en remuant de temps en temps. Puis ajouter les morceaux de tomate, bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois, saler, poivrer, et laisser cuire sur feu doux pendant 5 minutes.

4) Ajouter le jus d'ail tomate autour des tranches de gigot d'agneau, servir ce gigot d'agneau poêlé à l'os, jus d'ail tomate dans le poêlon.

Tarif: 20 francs par personne.

Et bon appétit bien sûr ! 16/03/2001

## **Keftas d'agneau grillées**

Préparation

20 minutes + 1 heure de trempage

Cuisson

10 minutes

Pour 8 personnes

400 g de viande d'agneau maigre, hachée

1 cuil. à soupe de persil plat, haché

1 cuil. à café de cumin en poudre

2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, ciselée

1 pincée de Cayenne

2 gousses d'ails écrasées

1/2 cuil. à café de menthe séchée

185g de yaourt grec

1. Faire tremper dans l'eau huit brochettes de bois de 15 cm de long environ 1 heure, pour éviter qu'elles brûlent pendant la cuisson.

2. Réunir dans un récipient l'agneau, le persil, le cumin, la coriandre, le poivre de Cayenne et 1/2 cuil. à café de sel. Pétrir à la main quelques minutes pour obtenir un mélange homogène, qui se détache du récipient ; se laver les mains

3. Diviser la préparation en 16 portions et façonner en forme de boulettes. Enfiler deux boulettes sur chaque brochette, en leur donnant une forme ovale de 4 à 5 cm de long.

4. Réunir dans un saladier la menthe, le yaourt et le reste d'ail. Saler et poivrer.

5. Faire chauffer la plaque légèrement huilée du barbecue ou allumer le grill à sa position maximale. Faire cuire les keftas 6 minutes, en les retournant une fois. Servir chaud avec la sauce au yaourt et à la menthe.

## **Harira de Fatima**

Recipe By : Maroc

Serving Size : 6 Préparation Time : 2:00

Catégories : Recette traditionnelle Soupes et potages

500 g Agneau (Gigot) -- En cubes -- Prendre de l'épaule ou du gigot

1 Oignon - Emincé

4 c à soupe Huile

250 g Pois chiches -- Voir note (1)

250 g Lentilles

4 c à soupe Riz -- ou pâtes selon les envies

-- Assaisonnement :

1 branche de Persil frais

1 branche de Coriandre fraîche (feuilles)

Sel

Poivre

4 c à soupe Farine

2 c à soupe Concentré de tomates

Faire revenir la viande et l'oignon pendant quelques minutes. Dès que la viande et les oignons commencent à peine à prendre couleur, ajoutez 2 bons litres d'eau et assaisonner. Conservez toutefois 1/3 des herbes pour la touche finale. Ajouter les pois chiches, les lentilles et le riz, portez à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire à couvert une bonne heure à tous petits frémississements.

Mélangez la farine avec un peu d'eau et le concentré de tomates. Le mélange ne doit pas être ni trop liquide, ni trop dense. Rajoutez le mélange quand les féculents sont cuits, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes.

Cuisson totale : 1 1/2 h.

Note (1) :

Roulez les pois chiches entre vos mains sous un filet d'eau froide. Ceci vous permettra de séparer la peau qui les entoure et de les rendre plus digestes.

*Per serving : 568 Calories ; 24g Fat (32% calories from fat) ; 51g Protein ; 62g Carbohydrate ; 100mg Cholestérol ; 122mg Sodium*

NOTES : Source :Recette de Fatima, Rabat-Salé (Maroc  
notée et transmise par Tania LeloupMise sous MC : François Leloup, le 29/10/2000

## **Haricot de mouton**

ingrédients (6 personnes)

Agneau (épaule, collier, poitrine mélangés) 1,6 kg

Haricots blancs frais 750g

Petits oignons blancs frais 18

Tomates mûres 200g

Vin blanc sec 1 dl

Bouillon de volaille 3 dl

Gousses d'ail 2

Echalotes 2

Carotte 1

Côtes de céleri 2

Sucre semoule 1 cuiller à café

Huile 1 cuiller à soupe

Beurre 50g

Sel, poivre

préparation:

Couper la viande en cubes de 5 cm. Saler et poivrer. Peler et hacher finement la carotte et les échalotes, couper les gousses d'ail en 2.

Ebouillanter les tomates 10 secondes, les rafraîchir à l'eau froide, les peler, les couper en 2 et éliminer les graines. Hacher finement la pulpe.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte de 6 litres. Ajouter le beurre et faire dorer les cubes de viande de tous côtés. Ajouter les légumes hachés et les gousses d'ail, mélanger 5 minutes sur feu doux. Verser alors le vin et laisser s'évaporer en remuant. Ajouter les tomates le bouillon et le sucre, laisser cuire 30 minutes.

*REMARQUE: On retrouve des ragoûts de ce type dans des très anciens livres de recettes, entre autres dans "Le Ménagier de Paris". S'y sont rajoutés, au cours des siècles, les haricots venus d'Amérique, remplaçant pois et fèves, et les tomates venues du même continent. Le haricot de mouton a traversé les siècles et continue de figurer dans tous les classiques de la cuisine. L'agneau, qui semble mieux correspondre au goût de nos contemporains, a remplacé le mouton.*



## **Gratin de potiron à la viande d'agneau:**

Pour : 4 personnes,

Préparation : 30 mn,

Cuisson : 1 h,

1 morceau de potiron de 1 kg,  
250 g de pommes de terre BF15,  
100 g de fromage râpé (comté ou emmenthal),  
450 g d'agneau désossé (épaule sans os),  
2 oignons,  
1 gousse d ail,  
50 g de beurre,  
40 g de raisins secs,  
1 pointe de couteau de quatre épices,  
1 cuill. à café rase de cumin en poudre,  
5 cuill. à soupe de persil haché,  
1 œuf,  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive,  
Sel,  
Poivre,

Retirez l'écorce du potiron, faites tomber les graines, avec la pointe d'un couteau. Détaillez la pulpe en cubes et lavez ces derniers sous un filet d'eau claire. Epluchez les pommes de terre au couteau économe, lavez-les et découpez aussi la chair en cubes. Faites cuire ces deux légumes ensemble à la vapeur pendant environ 30 mn, ou bien en autocuiseur durant 15 mn.

Pendant la cuisson des légumes, préparez la garniture de viande. Découpez l'agneau en cubes puis hachez-le grossièrement en utilisant un robot ménager. Pelez les deux oignons et l'ail, puis hachez-les très finement.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile doucement, jetez-y le mélange d'oignons et d'ail et laissez étuver à couvert à feu très doux, ajoutez la viande, le persil haché, le quatre-épices, le cumin, une pincée de sel et de poivre. Mélangez soigneusement le tout et laissez légèrement colorer à feu un peu plus vif. Hors du feu ajoutez les raisins secs et œuf battu.

Préchauffez le four thermostat 7 (210 °C). Réduisez le potiron et les pommes de terre en purée, salez et poivrez. Ajoutez à la purée obtenue 30 g de beurre et la moitié du fromage râpé. Dans le fond d'un plat à gratin, étalez le hachis de viande. Recouvrez avec la purée, lissez la surface à la spatule et saupoudrez du fromage râpé restant. Répartissez sur le dessus le beurre restant en noisettes. Enfournez, laissez cuire 25 à 30 mn.

Le dessus du gratin doit avoir une couleur dorée en fin de cuisson. Servez très chaud dans le plat de cuisson.

*N.B. : Cette recette est une variante délicieuse, car plus parfumée, du hachis parmentier. Comme pour ce dernier, vous pourrez utiliser des restes de viande. Les résultats seront parfaits avec un reste de gigot.*

### **Gigot pascal**

600 g de gigot d'agneau, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 3 branches de persil, 50 g de beurre, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, sel, poivre, 200 g de riz long grain, 4 dl d'eau chaude, 600 g de haricots verts.

Faites une farce en laissant revenir dans le beurre les oignons émincés et l'ail haché, et en y ajoutant le persil, le thym et le laurier.

Quand les oignons sont bien dorés, ajoutez le riz et laissez-le cuire doucement.

Après deux minutes de cuisson, salez poivrez, ajoutez l'eau chaude et portez à ébullition en tournant de temps en temps à la cuiller en bois.

Dès que cela bout, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant quinze minutes.

Aussitôt que la farce est cuite, tartinez-en le gigot détendu (vous aurez demandé à votre boucher un gigot désossé, non lié et détendu) et reformez-le en le liant à l'aide d'une ficelle.

Cuisez à four moyen pendant vingt-cinq minutes, comme un gigot ordinaire.

Dressez le gigot cuit sur un plat de service et servez avec accompagnement de haricots verts.

### **Navarin d'agneau printanier**

Couper 800 g d'épaule d'agneau en 6 morceaux, et 800 g de collier d'agneau en 6 tranches. Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande cocotte. Y dorer les morceaux d'agneau. Les égoutter et vider deux tiers de la graisse, Remettre la viande dans le récipient et poudrer de 1 cuillerée à café de sucre. Mélanger, saupoudrer de 1 cuillerée à soupe de farine et cuire 3 min en remuant. Verser 20 cl de vin blanc, saler, poivrer et muscader. Porter sur feu modéré. Peler, épépiner et concasser 2 tomates ; peler et hacher 2 gousses d'ail. Ajoutez-le tout dans la cocotte avec un bouquet garni. Mouiller la viande à hauteur en complétant avec un peu d'eau.

Dès que l'ébullition est atteinte, couvrir et laisser mijoter 45 min Peler et gratter 300 g de carottes nouvelles et 200 g de navets nouveaux. Eplucher 100 g de petits oignons blancs. Dorer 10 min dans une sauteuse, avec 25 g de beurre, tous ces légumes. Effiler 300 g de haricots verts, les cuire à la vapeur de 10 à 12 min Mettre dans la cocotte les carottes, les navets, les oignons et 300 g de petits pois écossés. Mélanger et couvrir de nouveau.

Poursuivre doucement la cuisson de 20 à 25 min Ajouter les haricots verts 5 min avant de servir et mêler délicatement. Servir très chaud, dans la cocotte.

## **Kibbeh**

Préparation

45 minutes + 2 heures de réfrigération

Cuisson

25 minutes

Pour 15 kibbeh

235 g de boulghour fin

150 g d'agneau maigre, haché

1 oignon haché

2 cuil. à soupe de farine

1 cuil. à café de quatre-épices

Garniture

2 cuil. à café d'huile d'olive

1 oignon finement haché

100g d'agneau maigre, haché

1/2 cuil. à café de quatre-épices

1/2 cuil. à café de cannelle en poudre

80ml de bouillon de bœuf

2 cuil. à soupe de pignons

2 cuil. à soupe de menthe fraîche, ciselée

Huile, pour la friture

1. Couvrir le boulghour d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Egoutter dans une passoire, en pressant bien pour extraire l'eau. Etaler sur des serviettes en papier.

2. Mélanger dans un mixeur le boulghour, l'agneau, l'oignon, la farine et le quatre-épices jusqu'à formation d'une pâte fine. Bien assaisonner, laisser 1 heure de réfrigérateur.

3. Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter l'oignon et faire revenir 3 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporer la viande, le quatre-épices, la cannelle, puis faire cuire 3 minutes à feu vif, en remuant. Verser le bouillon et poursuivre la cuisson, en couvrant partiellement, 6 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Hacher grossièrement les pignons et incorporer avec la menthe. Assaisonner de sel et de poivre fraîchement moulu, mettre dans un saladier à refroidir.

4. Façonner 2 cuil. à soupe de préparation en forme de saucisse de 6cm de long. Plonger les mains dans l'eau froide pour creuser une longue cavité au centre avec l'index, et régulariser la forme. Remplir avec 2 cuil. à café de garniture, puis refermer en forme d'ovale. Lisser la forme avec les doigts. Poser sur une plaque recouverte de papier aluminium, laisser 1 heure au réfrigérateur.

5. Verser un tiers d'huile dans une poêle et chauffer. Faire rissoler les kibbeh 2 à 3 minutes en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Egoutter sur du papier absorbant, servir chaud.

*Valeur nutritionnelle par portion*

*Protéines 4,5g*

*Lipides 3g*

*Glucides 10g*

*Fibres 2g*

*Cholestérol 6,5mg*

*350 kj (85 cal.)*

## **Khorescht de courgettes**

Khoreschte Kedu

Catégories: Légumes, Frais, Courgette, Agneau, Iran

Yield: 4 Servings

350 g Viande d'agneau -- coupée en cubes

500 g Petites courgettes

1 gros Oignon ; haché

2 c à soupe Purée de tomates

2 Tomates ; ébouillantées, -- pelées et hachées

Beurre ; ou huile

1/2 c à café garam massala

Sel

Poivre

*-- recette traditionnelle -- trad. par René Gagnaux*

Chauffer le beurre (ou l'huile), y faire revenir les oignons, sans les laisser prendre couleur. Ajouter la viande, bien la dorer, puis ajouter le garam massala et les tomates, laisser mijoter quelques minutes.

Délayer la purée de tomates avec un peu d'eau, ajouter. Si nécessaire mouiller avec un peu d'eau de manière à ce que la viande soit juste couverte de liquide. Saler et poivrer, couvrir, donner un bouillon et laisser mijoter à feu doux pendant une heure et demie environ, jusqu'à ce que la viande soit à point.

Entre-temps, nettoyer les courgettes et les couper en rondelles de 15 mm d'épaisseur.

Chauffer du beurre ou de l'huile dans une poêle, y faire revenir les rondelles de courgette.

Dix minutes avant la fin de la cuisson de la viande, ajouter les rondelles de courgettes.

Assaisonner, servir avec du riz.

## **Keftedes boulettes de viande**

Grèce

(Boulettes de viande)

pour 4 personnes

Viandes:

600 g de viande hachée (bœuf et/ou agneau) 1 œuf (facultatif)

1 tranche de pain de mie trempée dans un peu de lait

Mettre dans un bol et mélanger le tout.

2 oignons :

Les peler et les râper très finement ; ajouter.

1 brin de persil et 1 feuille de menthe par personne ; origan

Hacher et ajouter.

Ajouter:

Sel, poivre ; un peu de cumin ; cannelle\*

2 cuillers à soupe d'ouzo

Bien mélanger le tout ; façonner des boulettes ; les rissoler dans une poêle avec un peu d'huile ou de graisse ou les griller sur un feu de bois.

Servir de préférence avec un riz pilaf et arroser les boulettes de jus de citron.

\*Selon les goûts : on peut utiliser de la coriandre, du fenugrec, de l'anis, mélangé(s) avec les autres épices ou seul(s).



## **Ragoût d'agneau au miel**

Pour 4 personnes :

800 g d'épaule d'agneau, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 4 cuillerées à soupe de miel, 250 g de raisins secs, 125 g d'abricots secs, 125 g d'amandes.

Mélange d'épices : 3 clous de girofle, 6 graines de cardamome, 10 grains de poivre de la Jamaïque, 1/4 de cuillerée à café de noix muscade, 1 pointe de cannelle, 5 ou 6 filaments de safran.

Broyez les épices juste avant d'en faire usage afin de leur conserver tout leur arôme. Une fois broyées et mélangées, elles sont mises à revenir quelques instants dans une cocotte avec l'huile et quelques gouttes d'eau. Ajoutez alors l'oignon coupé en rondelles et l'ail écrasé, puis, lorsque l'oignon commence à blondir, la viande coupée en morceaux. Il convient de la faire sauter pour qu'elle dore sur tous les côtés. À ce moment, un feu vif est nécessaire.

La cuisson de l'agneau se fait ensuite à tout petit feu, cocotte couverte, en ajoutant de l'eau en quantité suffisante pour que la viande soit en partie immergée. N'oubliez pas de mettre à ce moment-là un petit peu de sel.

Au bout d'une quinzaine de minutes, retirez du feu et versez sur la viande le miel, les abricots concassés, les raisins secs, les amandes préalablement dorées à la poêle et concassées. Puis, disposez l'ensemble de la préparation dans une terrine avec le couvercle et mettez à four chaud. Le ragoût va mijoter doucement pendant au moins 1 heure. Pendant la cuisson, la chaleur ne doit jamais être trop forte et on peut rajouter, au besoin, un peu d'eau. La viande doit être confite et non pas sèche. Plus la cuisson est lente et prolongée, meilleure est la consistance confite de la viande.

Au moment de servir, disposez l'agneau nappé de sa sauce dans un plat un peu creux et servez avec un accompagnement de boulghour au beurre ou de riz.

## **Ragoût d'agneau à la purée d'aubergines**

pour 6 personnes

cuisine actuelle septembre 1993

préparation 30mn, cuisson 1h30

- 2,5kg d 'aubergines
- 1,2kg de gigot d'agneau sans os
- 3 tomates bien mûres
- 2 oignons
- 60cl de lait
- 120gr de beurre
- 100gr de fromage râpé
- 1 petit bouquet de persil
- 1 c à soupe de cumin en poudre (ou moins)
- 50gr de farine
- sel poivre
- sucre

1- Préchauffez le four th7 210°C 410°F. Rincez les aubergines sans les peler, enfournez les 40mn.

2- Coupez la viande en cubes. Pelez les tomates épépinez-les. Pelez et émincez les oignons.

3- Faites fondre la moitié du beurre dans une cocotte. Faites dorer la viande puis ajoutez les oignons émincés. Quand il est translucide, ajoutez les tomates puis mouillez avec un verre d'eau (150ml). Salez et poivrez et saupoudrez de cumin. Baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 1h30 en remuant de temps en temps.

4- Pelez et écrasez les aubergines. Dans une casserole faites fondre le reste du beurre, saupoudrez de farine, remuez et laissez cuire 2mn. Incorporez la purée d'aubergines, mélangez 5mn sur feu puis versez peu à peu en remuant le lait et le fromage. assaisonnez de sel et de poivre et d'une pincée de sucre

5- Dressez une couronne de purée d'aubergine et placez la viande au milieu. Parsemez de persil et servez.

Michèle bergeotte [bergeotte@hotmail.com](mailto:bergeotte@hotmail.com) 09/02/2001

## **Petites côtes d'agneau et légumes sautés**

Cuisson : 15 à 20 mn

Pour 4 pers. :

8 belles côtes d'agneau, 3 courgettes, 3 carottes, 1 boule de céleri, 1 céleri branches, feuilles de sauge, 1 oignon, 2 cuillère d'huile d'olive, sel, poivre, 1 verre d'eau.

Laver et éplucher les légumes. Les couper en bâtonnets de 3 à 4 cm de longueur, les faire sauter dans la poêle avec l'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser "suer" 5 à 6 mn. Ajouter le verre d'eau, couvrir et laisser cuire 12 mn (les légumes doivent rester fermes). Pendant ce temps, saisir la viande également dans l'huile d'olive 2 à 3 mn de chaque côté. Saler et poivrer. La poser sur les légumes, ajouter la sauge finement hachée. Laisser cuire encore 3 à 4 mn. Servir.

## **Navarin d'agneau**

Préparation: 30 minutes Cuisson: 1 heure 30 environ

Ingrédients (pour 6 personnes)

800g d'épaule d'agneau désossée

800g de collier d'agneau désossé

2 cuillerées à soupe d'huile

1 cuillerée à café de sucre en poudre

1 cuillerée à soupe de farine

20cl de vin blanc sec

noix de muscade

2 tomates mûres

2 gousses d'ail

1 bouquet garni

300g de petites carottes nouvelles

100g de petits oignons blancs

200g de petits navets nouveaux

300g de haricots verts

300g de petits pois écossés

25g de beurre

sel et poivre

*La qualité de l'agneau "baronet" de la Haute-Vienne, d'une saveur et d'une tendreté remarquable, permet la réalisation de recettes traditionnelles comme le navarin, garni de savoureux légumes de jardin*

Découper l'épaule d'agneau en 6 morceaux et le collier en 6 tranches. Faire chauffer l'huile dans une cocotte de grande taille et ajouter les morceaux de viande deux par deux pour les faire colorer sans les laisser roussir. Quand ils sont tous dorés, les égoutter et vider les deux tiers de la graisse fondue. Les remettre dans la cocotte et les poudrer de sucre, mélanger, puis poudrer de farine et faire chauffer en remuant de 2 à 3 minutes pour cuire la farine. Verser le vin et mélanger, saler, poivrer et muscader. Régler sur feu modéré.

Ebouillanter les tomates, puis les peler; les épépiner et les concasser.

Peler les gousses d'ail et les hacher. Ajouter ces ingrédients dans la cocotte ainsi que le bouquet garni. Le mouillement doit juste recouvrir la viande: ajouter éventuellement un peu d'eau. Lorsque l'ébullition est atteinte, couvrir et faire mijoter pendant 45 minutes environ en écumant et en dégraissant régulièrement.

Peler les carottes et les navets. Peler les petits oignons, ôter les fils des haricots verts, faire chauffer le beurre dans une sauteuse et y mettre les carottes, les navets et les oignons, puis

les faire revenir en remuant pendant 10 minutes. Les égoutter. Faire cuire les haricots verts à la vapeur pendant 10 minutes.

Ajouter carottes, navets, oignons et petits pois dans la cocotte. Mélanger et couvrir à nouveau, poursuivre la cuisson doucement pendant 20 minutes. Ajouter enfin les haricots verts 5 minutes avant de servir et mélanger délicatement. Goûter pour rectifier l'assaisonnement. Servir dans la cocotte ou un plat de service creux et bien chaud.

## **Noisette d'agneau au chèvre chaud**

(Pour 4 personnes) de Patrick N.

### Ingrédients

- 600g de filet d'agneau
- 2 belles tomates
- 5 gousses d'ail écrasées à cru
- 300g de fond brun de volaille
- 150g de chair de tomate hachée
- 4 chèvres (Cabécou ou autres, selon préférence)
- 200g de poireaux en julienne
- 200g de céleri en julienne
- 200g de carottes en julienne
- Persil haché (pour finition)

### Préparation :

Parer, dénervé le filet d'agneau et le tailler en 4 tronçons.

Monder les tomates, les couper en deux, épépiner et les cuire à la vapeur.  
Réserver.

### La sauce :

Dans un sautoir, suer à l'huile l'ail écrasé, sans coloration.  
Singer, mouiller avec le fond de volaille brun, réduire et lier avec la chair de tomate.  
Rectifier l'assaisonnement.

*\*\*Un petit plus, lors de la préparation de la sauce, ajouter (si possible) 10 cl de Banyuls et réduire avec le fond brun de volaille.*

Cuisson : Saisir les noisettes d'agneau assaisonnées sur toutes les faces, décanter et laisser reposer.

Déposer un chèvre sur chacune d'elles et saupoudrer d'un peu d'herbes de Provence

Finition : Passer les noisettes d'agneau avec le chèvre à la salamandre (ou au four avec seul le grill supérieur en fonction) jusqu'à coloration du chèvre.

Frire les juliennes de légumes dans un bain d'huile à 180° C et les déposer sur du papier absorbant, réchauffer les 1/2 tomates.

Napper une assiette de sauce, déposer une noisette d'agneau avec son chèvre, les juliennes frites et une 1/2 tomate. Saupoudrer légèrement les légumes avec un peu de persil haché.

Samantha Stephens [sam.stephens@voonoo.net](mailto:sam.stephens@voonoo.net) 25/03/2002

### **Sauce d'accompagnement pour un filet d'agneau**

Découper le filet en noisettes régulières les sauter au beurre clarifié en les gardant bleues saler et poivrer débarrasser de la poêle dégraisser si besoin pincer les sucs déglacer avec une larme de vin blanc sec

mouiller avec le double, voire le triple de fond d'agneau (saisir les parures de viandes à l'huile, dégraisser, ajouter une garniture aromatique, mouiller au fond de veau non lié ou mouiller à l'eau (fond pour sauce/ eau pour jus) ensuite mettre de l'estragon haché

Simple très simple et curieusement divin.

Si vous n'êtes pas trop préparations compliquées, passez directement à l'utilisation du fonds de veau pas trop lié, et si vous êtes plutôt "allégé" utilisez de l'eau pour le jus c'est aussi bon, il faut seulement que la cuisson ait été juste et le fond de la poêle non brûlée!

## **Sauce marocaine pour agneau grillé**

Là il y en a pour 6 ou 7 personnes.

Sauce marocaine :

2 c à soupe d'huile d'olive,  
3 oignons émincés finement,  
2 gousses d'ail écrasées,  
1/2 c à c de cannelle

*(la recette originale prévoit 1 cuiller à dessert mais j'ai peur que cela rende la cannelle trop dominante), <- là je fais le malin mais je ne sais pas vraiment la différence entre une cuillère à dessert et une cuillère à café !*

1 c à c de ras el hanout,  
1 c à c de curcuma,  
2 boîtes de sauce aux tomates fraîches, soit environ 400 g.  
50 g de raisins sec,  
50 g de pignons de pin,  
1/2 litre d'eau bouillante,  
sel.

Dans une sauteuse chauffer l'huile d'olive et faire dorer les oignons, ajouter l'ail et continuer à chauffer.

Ajouter la sauce aux tomates et toutes les épices, ajouter de l'eau bouillante pour obtenir une consistance crémeuse. Faire partir l'ébullition et ajouter les raisins et les pignons.

Laisser cuire une heure à petit feu en surveillant pour ajouter un peu d'eau si nécessaire. A la fin la sauce doit être épaisse et brune.



## **Epaule d'agneau aux épices**

600g d'épaule d'agneau désossée et coupée en gros cubes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à café de paprika

1/2 cuillère à café de cannelle

1/2 cuillère à café de cumin en poudre

1/2 cuillère à café de coriandre en poudre

2 oignons

500g de courgettes

500g d'aubergines

1 bouquet de persil

Sel, poivre

Mélangez l'huile et les épices puis badigeonnez-en les morceaux d'agneau.

Laissez reposer au frais, couvert, pendant 2 heures.

Lavez et coupez en rondelles les aubergines et les courgettes.

Epluchez et émincez les oignons.

Hachez le persil.

Dans une poêle anti-adhésive préchauffée, faites revenir l'agneau avec les oignons coupés en rondelles fines.

Lorsque la viande est bien dorée, transvasez l'ensemble dans une cocotte avec les légumes.

Salez, poivrez, et glissez dans le four chaud, (th7), pendant 40mn.

Servez, parsemé de persil haché.

*Régime crétois*

## **Ragoût de mouton renaissance**

(pour 6 pers.)

*Cette recette est typiquement "retour des Croisades" avec ses fruits du Levant et ses épices nouvellement découvertes, une bénédiction pour agrémenter les viandes un peu trop rassises (et même souvent morfondues...), en particulier le mouton et son parfum de suint..... C'est d'ailleurs une excellente recette, surtout pour ceux qui aiment le sucre/sale comme notre amie Janet :*

1 kg d'épaules de mouton/agneau, en gros cubes  
1 pinte de bière (1/2 L.)  
2 c à café romarin  
1 c à café thym  
6 brins de persil équeuté et haché  
2 oignons moyens, en tranches  
2 oranges et 2 citrons pelés à vif, coupés en quartiers  
8 pruneaux et 8 dattes, haches grossièrement  
8 C à S raisins de Smyrne  
1 petite poignée de GROSEILLES, grossièrement hachées  
1 pincée de : cannelle en poudre ; gingembre en poudre ; girofle écrasée et muscade  
(ou : 1 C à S de 4-épices Ducros - suis obligée de donner le nom car c'est la seule marque qui utilise ces 4 épices la... Sorry)  
Sel et poivre ; 2 C à S gelée de fruit rouge si nécessaire

Mettre l'agneau et la bière dans un fait-tout, amener à ébullition, mijoter tout doucement une demi-heure, avec une grosse pincée de sel vers la fin. Ecumer le plus possible de graisse.

Ajouter les herbes et l'oignon. Mijoter 15 min

Ajouter tous les fruits et épices. Mijoter encore une bonne demi-heure, ou jusqu'à ce que la viande soit bien moelleuse. Si la sauce en a besoin, y délayer la gelée de groseille. Servir avec du riz.

( Extrait de Sallets, Humbles, & Shrewsbury Cakes)

NOTES. Je préfère commencer par faire dorer l'oignon tout doucement, puis ajouter les morceaux d'agneau légèrement farinés, la bière, et romarin, thym, persil. Ensuite je suis la progression de la recette originale. MAIS: si l'on met les restes de cote, surtout RETIRER oranges et citrons, sinon le jus devient amer.+

claudine la virginienne 23/04/2001

## **Ragoût d'agneau pimenté**

Préparation : 15 min - Cuisson : 4 h - Attente : 2 h

Pour 4 personnes

1,5 kg d'agneau coupé en gros morceaux : collier, côtes découvertes, haut de côtelettes

1 dl de vin rouge

1 dl de coulis de tomate nature

1 piment frais

1 feuille de laurier

1 brin de thym

2 clous de girofle

2 oignons

4 gousses d'ail

4 c à s d'huile d'olive

Pelez l'ail et les oignons et hachez-les menu. Coupez le piment en fines rondelles.

Mettez le piment, l'ail et oignons dans une terrine. Ajoutez la viande, le thym et le laurier en les émiettant, les clous de girofles, l'huile le vin et le coulis de tomate. Salez et poivrez.

Mélangez et laissez mariner 2 h à température ambiante.

Au bout de ce temps, allumez le four à 150° C (therm. 4). Versez le contenu de la terrine dans une cocotte en fonte de 4 litres. Couvrez la cocotte et glissez-la dans le four. Laissez cuire 4 h sans y toucher.

Retirez la cocotte du four et servez chaud.

Accompagnez ce plat de fines tagliatelles légèrement beurrées, d'un gratin de pommes de terre ou de riz créole.

## **Ragoût d'agneau du Cachemire**

Kaschmiri rogan josh

Catégories: Viande, Agneau, Inde

Yield: 6 Servings

6 c à soupe Huile végétale

1 Morceau de cannelle, 2cm ; 1)

1/2 c à café Clous de girofle ; 1)

1250 g Agneau ; à braiser, soit épaule ou cou en cubes de 5 cm

2 1/2 c à café Sel

4 c à café Paprika mi-fort ; 2)

1 c à café Poivre de Cayenne ; 2)

7 dl Yoghourt

1 1/2 c à café Gingembre en poudre ; 3)

1 c à soupe Graines de fenouil ; 3)

-- finement moulues

8 dl d'eau

1/2 c à café garam massala ; 4)

*d'après Madhur Jaffrey -- Trad. par René Gagnaux*

Débattre le yoghourt, afin qu'il soit lisse et crémeux.

Dans une grande marmite en fonte, chauffer fortement l'huile, y faire revenir la cannelle et les clous de girofle. Ajouter la viande, saler, dorer à forte chaleur en remuant pendant cinq minutes.

Ajouter le paprika et le poivre de Cayenne en remuant. Incorporer le yoghourt en portions (de 100 à 150 ml). Laisser cuire le tout à forte chaleur, jusqu'à ce qu'une bonne partie du liquide soit évaporée.

Incorporer les graines de fenouil moulues et le gingembre, remuer pendant quelques secondes, puis mouiller avec l'eau. Laisser mijoter à découvert et à chaleur moyenne pendant une trentaine de minutes.

Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 45 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Remuer de temps en temps et veiller à ce qu'il reste suffisamment de liquide. La sauce doit être assez épaisse, d'une couleur rouge-brune.

Pour terminer, ajouter le garam massala

Comme légumes :

Catégories: Légume, Haricot, Inde

Yield: 4 Servings

500 g Haricots verts ; nettoyés et coupés en morceaux 25 mm

1 Piment fort séché ; avec ou sans pépins, selon le goût légèrement broyé

4 c à soupe Huile végétale

1 c à soupe Graines de moutarde noire

4 Gousses d'ail finement hachées

1/2 c à café Sucre

1 c à café Sel

Poivre noir

*D'après Madhur Jaffrey-- Trad. par René Gagnaux*

*Préparation:*

Porter de l'eau légèrement salée à ébullition, laisser cuire à gros bouillons, blanchir les haricots pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendre. Verser dans une passoire, refroidir quelques secondes sous l'eau froide et réserver.

*Finition:*

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à chaleur moyenne. En remuant, ajouter les graines de moutarde. Après quelques secondes des que les graines commencent d'éclater, ajouter l'ail, laisser revenir en remuant, jusqu'à une couleur brun clair. Ajouter le chili, remuer quelques secondes. Ajouter les haricots, le sucre et le sel, bien mélanger. Laisser cuire à chaleur moyenne en remuant pendant 7 à 8 minutes. Poivrer et servir.

En accompagnement du riz blanc et en dessert une salade de fruits maison (poires, bananes, ananas, papaye, mangue, litchis, bigarreaux).

## **Shepherd's Pie**

Recipe By : UK

Serving Size : 4 Préparation Time : 1:30

Catégories : Recette traditionnelle Agneau

Gratins agneau

750 g Filet d'agneau -- En cubes

25 g Beurre

2 Oignon -- Emincés

4 càs farine

1/2 càc Moutarde en graines

375 ml Bouillon de légumes

4 càs Menthe

4 càs Persil

2 càs Worcestershire sauce

-- Pour la purée :

4 lg Pommes de terre

6 càs Lait entier

Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau. Réduisez les en purée, ajoutez un peu de lait et de beurre, salez et poivrez. Mélangez bien et réservez.

Préchauffez votre four à 210 °C.

Hachez la viande, faites dorer les oignons au beurre dans une poêle.

Versez en pluie la farine et la moutarde. Mouillez petit à petit avec le bouillon et remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Portez à ébullition puis réduisez la chaleur et laissez mijoter 3 mn. Incorporez viande, menthe, persil et sauce. Retirer du feu et verser dans plat à gratin beurré.

Couvrez de purée de pommes de terre onctueuse. Faites cuire à four chaud 40 à 45 mn.

*Notes :*

*J'insiste sur la purée : faites-la correctement, à la main, ça vaut le détour...*

NOTES : Source :

Recette d' Anne WILSON partagée par [luciamap](mailto:luciamap@yahoo.fr) <[luciamap@yahoo.fr](mailto:luciamap@yahoo.fr)> sur fr.rec.cuisine

Mise sous MC : François Leloup, le 30/09/2000

## **Selle d'agneau en barigoule d'artichauts**

Ingrédients (pour 4 pers) :

750 g de selle d'agneau • 4 artichauts violets • 12 petits oignons • 2 gros oignons • 1 aubergine • 1 courgette et demie • 4 tomates • 20 cl de vin blanc • 80 g de poitrine fumée • 40 g de beurre • huile d'olive • thym • laurier • coriandre fraîche • sel et poivre.

Préparation :

Tournez les artichauts et faites-les revenir à l'huile d'olive. Mouillez avec la moitié du vin blanc puis ajoutez les petits oignons, la coriandre ciselée, le thym, le laurier, la poitrine détaillée en lardons, 2 tomates coupées en dés. Laissez cuire la barigoule à feu très doux, pendant 15 min

Parez la selle d'agneau. Mettez-la à rôtir au four à 250 °C, pendant 25 min environ.

Hachez les gros oignons et faites revenir ce hachis à l'huile d'olive. Mettez-le au fond d'un plat à feu. Coupez l'aubergine, les courgettes et 2 tomates en rondelles. Dressez les légumes en alternance sur le lit d'oignons. Salez, poivrez et ajoutez du thym. Laissez cuire ce tian 30 min au four, entre 200 et 250 °C.

Déglacez le jus de cuisson de l'agneau avec le reste du vin blanc et laissez réduire. Montez la réduction au beurre.

Dressez sur des assiettes la selle d'agneau, le tian, la barigoule et la sauce. Servez bien chaud.

## **Selle d'agneau boulangère.**

*Voici le repas du jour, vite fait, bien fait, toujours pour 2 à 3 repas/personnes*

1 selle d'agneau ± 400 g

2 oignons moyens

250 g de tomates (conserve en ce moment )

4 gousses d'ail

Herbes de Provence

Sel, poivre

300 g de pommes de terre ou autres légumes d'accompagnement cuits à part

Parer la selle, sans os, sel, poivre, herbes, rouler, ficeler et piquer d'ail

L'installer dans un plat assez grand et l'entourer des oignons émincés, des tomates égouttées, des gousses d'ail écrasées et des pommes de terre. Coupées en gros dés.

Mélanger, versez 2 ou 3 cuillerées d'huile d'olive, un verre de vin blanc, sel, poivre et herbes.

Cuir au four en surveillant la cuisson, selon votre goût, en arrosant souvent et retournant la pièce au bout d' $\frac{1}{4}$  d'heure.

Retirer la selle, l'envelopper dans du papier alu. , elle peut attendre ainsi une  $\frac{1}{2}$  heure avant d'être découpée, elle n'en sera que meilleure.

*Cela est valable pour toutes les viandes cuitent au four.*



## **Sauté d'agneau, sur une compotée d'oignons**

*Sauté d'agneau, sur une compotée d'oignons au gingembre, déglacé au vinaigre de banyuls*

Avec Patricia Gome

Ingrédients pour 4 pers.

- 400 g d'épaule d'agneau
- 4 oignons moyens
- 1 morceau de gingembre
- 1 poivron rouge bien charnu à peau épaisse
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Banyuls
- 3 cuillères à soupe de vin de Banyuls
- 10 cl de fond de veau
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Couper 3 tranches de 2 mm d'épaisseur environ dans un morceau de gingembre.

Éliminer la peau de chaque tranche, puis les tailler en petits dés de 2 mm, il faut obtenir 1 bonne cuillère à café de dés de gingembre, 5 g environ.

Peler 4 oignons moyens, en couper 1 en petits dés et émincer finement les 3 autres.

Passer sous l'eau quelques pluches de persil plat, et les égoutter.

Faire suer, sur feu doux, 3 oignons moyens émincés finement avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un poêlon pendant 2 à 3 minutes, ils doivent être translucides.

Ajouter ensuite la cuillère à café de dés de gingembre, bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois et laisser suer quelques minutes, saler et ajouter une cuillère soupe de sucre semoule, bien mélanger.

Puis mouiller avec 3 cuillères à soupe de fond de veau, et laisser compoter à couvert sur feu très doux pendant 20 minutes.

Retirer le pédoncule d'un poivron rouge bien charnu à peau épaisse, le couper en 8, éliminer les graines et la peau blanche, puis le peler, et le couper en petits dés.

Il est important que les légumes soient coupés à peu près de la même grosseur pour avoir une cuisson uniforme.

Couper 400 g d'épaule d'agneau en tranches fines de 1/2 à 1 centimètre d'épaisseur environ.

Puis détailler ces tranches en petits morceaux.

Mettre ces petits morceaux d'épaule d'agneau dans un saladier, les assaisonner de sel et de poivre, y ajouter les dés de poivrons, les dés d'un oignon, et mélanger le tout.

Dans un grand poêlon, chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter le mélange viande-oignon-poivron, saisir la viande, la laisser colorer, compter environ 1 minute de cuisson, la viande ne doit pas être trop cuite.

Puis débarrasser cette préparation dans un petit poêlon, la réserver au tiède, mais pas trop chaud.

Déglicer le poêlon, qui a servi à la cuisson de la préparation, avec 2 cuillères à soupe de vinaigre de Banyuls, le laisser s'évaporer un petit peu, puis ajouter 3 cuillères à soupe de vin de Banyuls, bien gratter tous les sucs avec une spatule en bois et laisser réduire à sec, puis verser 5 cl de fond de veau, et laisser réduire de moitié, ce jus doit devenir sirupeux.

Dresser la compotée d'oignons au fond un plat creux de service, disposer le sauté d'agneau dessus, arroser le tout de la sauce au vinaigre de Banyuls, ajouter harmonieusement quelques pluches de persil plat et servir sans attendre.

Coût : 12 F personne.

Et bon appétit bien sûr ! 17/03/2001

## **Sauté d'agneau printanier**

avec Philippe Braun

Ingrédients pour 4 pers.

- 1kg de collier d'agneau désossé
- 1kg de fèves (soit 200g écosées)
- 6 tomates
- 2 poivrons rouges
- 100g d'oignon moyen, pelé et haché finement
- 1dl de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni (1 brindille de thym, des queues de basilic et de persil)
- 1 cuillère à soupe d'ail haché (environ 3 gousses)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 20g de beurre
- 1 pincée de sucre
- sel fin et poivre du moulin

Préparation du coulis de légumes :

Rincer 6 tomates et 2 poivrons rouges, en retirer les pédoncules ainsi que les graines des poivrons, puis les découper en quartiers.

Mixer les tomates et les poivrons dans un blinder (si les tomates ne sont pas assez juteuses, ajouter 1dl de bouillon de volaille), puis ajouter 1 cuillère à soupe de concentré de tomates.

Passer ce coulis au travers d'une passoire ou d'un chinois pour le rendre plus onctueux et le réserver.

Préparation du sauté d'agneau :

Au préalable, découper en morceaux 1kg de collier d'agneau désossé, puis assaisonner chaque face de sel fin et de poivre du moulin.

Mettre dans une cocotte 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de beurre, y ajouter les morceaux d'agneau agrémentés d'1 pincée de sucre.

Bien les faire dorer pendant 5 minutes, puis les retirer avec une écumoire et les égoutter sur une grille.

Retirer partiellement le gras de cuisson de la cocotte, puis y faire blondir 100g d'oignons moyens, pelés et hachés finement, pendant 4 minutes.

Re disposer les morceaux de viande sur les oignons, et laisser rissoler légèrement, puis couvrir du coulis de légumes. Adjoindre 1 bouquet garni (1 brindille de thym, des queues de basilic et de persil), et 1 cuillère à soupe d'ail haché (environ 3 gousses), puis saler à votre convenance.

Préchauffer le four à 160°C.

Couvrir la cocotte et la mettre dans le four pendant 1 à 2 heures.

Au préalable, écosser 1kg de fèves pour en obtenir 200g.

Porter de l'eau salée à ébullition, y blanchir les fèves à gros bouillon pendant 1 minute, puis les rafraîchir quelques secondes dans un récipient d'eau glacée avant de les égoutter et de les peler (retirer les germes s'il y en a !).

Mettre 2 cuillères à soupe d'eau dans une casserole, porter à ébullition avec 20g de beurre, puis sur feu doux y ajouter les fèves pour les réchauffer. Saler et remuer avec une cuillère pendant 30 secondes.

Retirer la cocotte du four, en ôter le bouquet garni, poivrer à votre convenance et servir le sauté d'agneau avec les fèves.

Coût : 20 francs par personne.

Et bon appétit bien sûr ! 17/03/2001

## **Sautée d'agneau au vert d'oignon**

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1,2kg d'épaule d'agneau de lait
- 5 oignons
- 70g de beurre
- farine
- 20cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- 800g de jeunes fèves fraîches
- huile
- 150g de petits lardons maigres
- sarriette fraîche
- sel et poivre

*Le mélange de saveurs et de consistances de ce plat est particulièrement réussi : fèves fraîches au beurre et à la sarriette, morceaux d'épaule d'agneau de lait mijotés aux oignons.*

Peler et émincer les oignons. Couper la viande en morceaux réguliers.

Faire revenir ceux-ci sans matière grasse dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Les retirer quand ils sont bien dorés.

Faire fondre 30g de beurre dans une cocotte, ajouter la moitié des oignons émincés et laisser fondre sans colorer, puis ajouter la viande.

Faire chauffer en remuant, poudrer légèrement de farine et enrober les morceaux. Verser alors le vin blanc et autant d'eau, ajouter le bouquet garni, saler et poivrer.

Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Pendant ce temps, écosser les fèves et retirer la peau fine qui recouvre les graines.

Faire chauffer le reste de beurre dans une sauteuse avec 1 filet d'huile. Ajouter le reste des oignons, remuer pendant 5 minutes, ajouter les lardons et mélanger pendant 2 minutes. Ajouter enfin les fèves et 1 cuillerée à soupe de sarriette.

Mélanger, saler et poivrer.

Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau, mélanger et laisser mijoter pendant une bonne dizaine de minutes jusqu'à ce que les fèves soient tendres

Retirer le bouquet garni de la cuisson de l'agneau, rectifier l'assaisonnement et servir la viande avec sa garniture dans un plat creux bien chaud

On peut aussi réunir les deux préparations dans un même récipient - sauteuse, cocotte ou terrine allant au feu - et faire réchauffer-le tout en mélangeant délicatement

Boisson conseillée : Côteaux-de-la-Loire

### **Sauté d'agneau à la grecque**

1,5 kg de gigot d'agneau désossé, 600 g de tomates, 5 oignons, 1 gousse d'ail, 5 clous de girofle, 1 c à café de cannelle, 1 verre de vin blanc, 1 c à soupe de farine, 40 g de beurre, de l'huile, 2 c à café de sucre en poudre, sel, poivre

Faire fondre les oignons hachés dans de l'huile et du beurre, puis ajouter les morceaux d'agneau coupés en dés de 2 cm de côtés et saupoudrés préalablement de farine.

Faire revenir légèrement le tout puis ajouter l'ail écrasé.

Lorsque l'ensemble a cuit 10 mn à feu moyen, ajouter le vin blanc.

Baissez le feu et cuire encore 10 mn, ajouter les tomates pelées et grossièrement coupées, la cannelle, le sucre, les clous de girofle.

Laissez cuire couvercle fermé 1/2 h environ.

Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson de manière à ce qu'il y ait toujours 2 à 3 cm de sauce au fond de la casserole.

## **Tajine d'agneau aux pruneaux**

Pour 6 personnes

1,5 Kg d'agneau

3 cuil. à café de safran en poudre ou une dizaine de filaments

1 bâton de cannelle

1 cuil. à café de cannelle en poudre

2 oignons émincés

1 cuil. à café de sel fin

1/2 c à c de poivre noir moulu

5 cuil. à soupe d'huile

350 g de pruneaux

1 poignée de grains de sésame

100g de sucre en poudre

100g de beurre

1 verre d'eau

Couper la viande en 8 à 12 morceaux ; les disposer dans une cocotte avec l'huile, le bâton de cannelle, le safran, l'oignon émincé, le poivre.

Saler, couvrir d'eau.

Quand la viande est cuite, la sortir de la cocotte et la garder au chaud.

Retirer le bâton de cannelle de la cocotte y mettre les pruneaux avec le sucre, la cannelle en poudre et le beurre.

Ajouter le verre d'eau, mélanger et laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce mielleuse. Remettre la viande dans la cocotte et laisser mijoter à feu doux un bon quart d'heure.

Servir dans un grand plat en parsemant la viande de grains de sésame.



## **Tajine d'agneau aux artichauts et petits pois**

pour 6-8 personnes

1 kg 1/2 de viande d'agneau coupée en morceaux (épaule par exemple)

2 kg d'artichauts

2 kg de petits pois (ou fèves fraîches)

1 cuillerée à café de gingembre

1 pincée de safran

1 gousse d'ail

3 cuillerées à soupes d'huile

l'écorce d'un citron confit

1 poignée d'olives

le jus d'un citron

Sel, poivre,

Verser l'huile dans une cocotte, y faire revenir légèrement les morceaux de viande, saler, poivrer, et ajouter le gingembre et le safran. Mélanger pour imprégner la viande puis couvrir d'eau et poser le couvercle. Cuire 15 minutes en surveillant de temps en temps la cuisson, ajouter de l'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, nettoyer les artichauts, ne garder que les fonds. Les plonger dans de l'eau citronnée. Les cuire à l'eau bouillante salée additionnée de sauce de cuisson de la viande (15 à 20 mn).

Cuire les petits pois à l'eau pendant 10 mn puis ajouter un peu de sauce de cuisson.

Verser la viande et la sauce dans une tajine ; Garnir avec les artichauts et les petits pois ; glisser ensuite la tajine dans le four à 180 ° C. (350°F.) pendant 60 à 90 minutes où jusqu'à ce que la viande soit tendre.

## **Tajine d'agneau à la menthe fraîche**

Ingrédients :

1 1/2 kg Selle d'agneau désossée,  
4 gros oignon,  
100 g olives vertes dénoyautées,  
100 g amandes mondées,  
2 c à s Miel,  
1 dose de safran,  
1 pincée de graine de cumin,  
1 pincée gingembre en poudre,  
1 petit bouquet menthe fraîche,  
1 tablette bouillon,  
2 c à s huile d'olive,  
Sel Poivre,

Préchauffer le four a thermostat 7 (210øc) Peler et émincer les oignons Couper la viande en gros cubes. Faire revenir les oignons a l'huile, ajouter la viande, la faire colorer sur toutes ses faces.

Faire dissoudre la tablette de bouillon dans 1/4 de litre d'eau chaude. Ajouter le miel, le gingembre, le cumin, le safran, le bouillon. Saler, poivrer, bien remuer, couvrir la cocotte et mettre 45 minutes au four. Ajouter les olives et les amandes 10 min avant la fin de la cuisson. Au moment de servir mettre les feuilles de menthe fraîche.

## **Tajine aux noix de cajou**

*(remaniée façon °°Pomme°°)*

Safran en filaments  
30 g de noix de cajou  
1/2 c a café de piment doux  
gingembre frais  
1 bâton de cannelle  
3 clous de girofle  
2 gousses d'ail hachées  
1 c a café de cardamome  
1 c a café de ras el hanout  
1 c a café de graines de cumin  
6 c a soupe d'huile  
2 oignons  
2 tomates moyennes concassées  
800 g de gigot ou d'épaule d'agneau  
1 c a soupe de farine  
2 c a soupe de coriandre fraîche hachée  
1 jus de citron  
sel poivre.

Faire tremper le safran dans une tasse contenant 4 c a soupe d'eau bouillante durant 10 minutes, réserver.

Mixer dans 12 cl d'eau, les noix de cajou, le piment, le gingembre, la cannelle, les clous de girofle, l'ail, la cardamome, le ras el hanout et le cumin.

Faire mariner la viande coupée en cube dans cette sauce pendant quelques heures.

Dans une cocotte, faire revenir les oignons puis les tomates. Laisser mijoter quelques minutes. Ajouter la viande, sel, poivre et bien mélanger.

Mettre-le tout dans le plat a tajine. Couvrir d'eau et ajouter l'eau du safran.

La cuisson au four est souvent préconisée dans les recettes de tajine mais d'après une amie marocaine la façon la plus adaptée avec un plat a tajine c'est :

Protéger avec du papier alu autour du brûleur (si gaz). Et faire cuire avec un diffuseur de chaleur entre la flamme et le plat. (Cela me paraît logique, puisque traditionnellement il existe des socles en terre qu'on remplit de braises et où l'on pose le plat dessus)

Donc : cuisson a couvert une bonne heure en réduisant la flamme de temps en temps.

Finir la cuisson a découvert pour faire réduire la sauce.

Lier la sauce avec la farine diluée dans un peu d'eau, ajouter la moitié de la coriandre hachée et cuire 5 minutes.

Au moment de servir mettre le reste de coriandre et le jus de citron.

En accompagnement :

Je fais revenir quelques amandes (non émondées) dans un peu d'huile d'olive.

Je retire les amandes et je me sers de l'huile restant dans la poêle pour faire revenir le riz. J'ajoute ensuite l'eau et je finis la cuisson du riz avant de remettre les amandes. Une étoile de badiane dans l'eau du riz donne également un petit parfum bien sympathique.

## **Souris d'agneau aux carottes confites**

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 4 h 30

4 souris d'agneau  
125 g de lardons maigres  
1 grosse boîte de tomates pelées  
1 carotte  
2 oignons,  
2 gousses d'ail pelées  
1 bouquet garni (thym, laurier, persil)  
80 g de beurre  
2 cuil. à soupe d'huile  
35 cl de bouillon de volaille  
2 bottes de carottes avec leurs fanes  
1 cuil. à café de sucre glace  
Sel, poivre, persil plat

Pelez, coupez les oignons et la carotte en rondelles.

Préchauffez le four th. n° 4 (120 °C).

Dans une cocotte, faites revenir la viande dans l'huile et 40 g de beurre bien chauds.

Puis retirez-les et remplacez-les par des lardons et les gousses d'ail.

Faites les revenir,

Ajoutez les tomates pelées et le bouquet garni ainsi que les souris d'agneau.

Arrosez de bouillon de volaille, salez et poivrez.

Mélangez bien et portez doucement à ébullition.

A ce moment là, couvrez la cocotte et glissez-la dans le four.

Laissez cuire ainsi pendant 4 heures en retournant de temps en temps la viande.

Pendant ce temps, grattez les carottes en gardant 1 cm de fane à chacune.

Lavez les et mettez les dans une grande sauteuse avec le beurre restant.

Saupoudrez-les de sucre glace, salez et couvrez-les d'eau.

Faites les cuire jusqu'à évaporation de l'eau soit environ 15 mn sans cesser de remuer de façon à ce que les carottes soient bien brillantes.

Au moment de servir,

Présentez les souris d'agneau sur un plat chaud entourées des carottes glacées parsemées de persil ciselé.

Servez-le jus de cuisson filtré en saucière.

## **Tian d'aubergines à l'épaule d'agneau**

Recipe By : France, Provence, Lubéron, Ventoux

Serving Size : 6 Préparation Time : 1:30

Catégories : Recette traditionnelle Tian Porc

6 Aubergines moyennes

1 1/2 Epaule d'agneau - Désossée

4 Oignons blancs moyens

1 Citron

3 Gousses d'ail

350 ml Vin blanc sec

Concentré de tomates -- Voir note (1)

3 cuillères à soupe Miel

Coriandre - Moulue - Thym

Huile d'olive

Sel et poivre

Préchauffez le four à 150°C.

Pendant ce temps, émincez les oignons, hachez les zestes de citron et l'ail.

Mélangez-le tout avec le concentré de tomates, le miel, la coriandre moulue et le thym.

Salez et poivrez bien. Réservez.

Coupez vos aubergines en fines tranches dans le sens de la longueur.

Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olives puis épongez-les fortement et réservez-les dans un tian.

Coupez la viande en cubes et faites-la revenir dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le mélange d'ingrédients, mouillez avec le vin blanc.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Laissez mijoter 5 minutes.

Versez la viande par-dessus les aubergines et faites cuire au four 30 minutes.

Il ne faut pas que la préparation soit trop sèche ou trop huilée. Mettez éventuellement un peu d'eau chaude en cours de cuisson.

*Note (1) : Remplacez le concentré de tomate par un peu de coulis maison, c'est tellement meilleur.*

*Suggested Wine : Côte du Lubéron rosé Serving Ideas : Avec une salade à l'ail*

NOTES : Recette tirée de "Tians et petits farcis", Andrée Moreau, Edisud, ISBN 2-85744-989-5  
Adaptation et mise sous MC : François Leloup, le 01/09/00

### **Terrine d'agneau aux aromates.**

1 kg d'épaule d'agneau désossée  
1kg de pomme de terre  
4 oignons pas très gros  
4 gousses d'ail  
une petite boîte de concentré de tomates  
1 c à c de chaque épices :  
cumin,  
coriandre moulue,  
(cannelle si on aime),  
thym effeuillé  
50gr de raisins secs (facultatif, je n'en mets pas je n'aime pas le salé-sucré)  
40 cl de bouillon de volaille (avec un cube et demi)  
5 cl d'huile d'olive  
Sel et Cayenne.

Préparation :

Peler les pommes de terre et les débiter en fines rondelles.

Couper l'épaule en dés de 2 cm de côté.

Eplucher et émincer finement les gousses d'ail et les oignons.

(Faire tremper les raisins secs un bol d'eau chaude)

Préchauffer le four th. 6 (180°C)

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif, y jeter les cubes de viandes et les faire saisir vivement de tous les côtés.

Les remplacer par les oignons, quand ils commencent à blondir ajouter l'ail, les épices le concentré de tomates.

Remettre la viandes, en remuant environ deux minutes avant de retirer du feu.

Huiler une cocotte pouvant aller au four (idéale cocotte en terre cuite).

Disposer la moitié des pommes de terre, salez et poivré-les.

Ajouter les cubes de viande avec les aromates (et les raisins égouttés).

Disposer le reste de pommes de terre en rosace, saler, et poivrer.

Mouiller avec le bouillon, qui ne doit pas recouvrir, (au moins deux cm en dessous).



Couvrir la cocotte, mettre dans le four pour environ 2h30.

Retirer le couvercle, 30 minutes avant la fin de la cuisson pour que la surface puisse dorer, et éventuellement évaporer le trop de bouillon.

Servir avec des petits artichauts frais, ou surgelés, que vous aurez fait braisés.

*Et boire un Pécharmant, un Bergerac, ou un côte de Roussillon village*

## **Tajine d'agneau aux pruneaux**

Pour 6 personnes

1,5 Kg d'agneau

3 cuil. à café de safran en poudre ou une dizaine de filaments

1 bâton de cannelle

1 cuil. à café de cannelle en poudre

2 oignons émincés

1 cuil. à café de sel fin

1/2 c à c de poivre noir moulu

5 cuil. à soupe d'huile

350 g de pruneaux

1 poignée de grains de sésame

100g de sucre en poudre

100g de beurre

1 verre d'eau

Couper la viande en 8 à 12 morceaux ; les disposer dans une cocotte avec l'huile, le bâton de cannelle, le safran, l'oignon émincé, le poivre.

Saler, couvrir d'eau.

Quand la viande est cuite, la sortir de la cocotte et la garder au chaud.

Retirer le bâton de cannelle de la cocotte y mettre les pruneaux avec le sucre, la cannelle en poudre et le beurre.

Ajouter le verre d'eau, mélanger et laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce mielleuse. Remettre la viande dans la cocotte et laisser mijoter à feu doux un bon quart d'heure.

Servir dans un grand plat en parsemant la viande de grains de sésame.

## **Tajine d'agneau aux artichauts et petits pois**

pour 6-8 personnes

1 kg 1/2 de viande d'agneau coupée en morceaux (épaule par exemple)

2 kg d'artichauts

2 kg de petits pois (ou fèves fraîches)

1 cuillerée à café de gingembre

1 pincée de safran

1 gousse d'ail

3 cuillerées à soupes d'huile

l'écorce d'un citron confit

1 poignée d'olives

le jus d'un citron

Sel, poivre,

Verser l'huile dans une cocotte, y faire revenir légèrement les morceaux de viande, saler, poivrer, et ajouter le gingembre et le safran.

Mélanger pour imprégner la viande puis couvrir d'eau et poser le couvercle.

Cuire 15 minutes en surveillant de temps en temps la cuisson, ajouter de l'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, nettoyer les artichauts, ne garder que les fonds. Les plonger dans de l'eau citronnée. Les cuire à l'eau bouillante salée additionnée de sauce de cuisson de la viande (15 à 20 mn).

Cuire les petits pois à l'eau pendant 10 mn puis ajouter un peu de sauce de cuisson.

Verser la viande et la sauce dans une tajine ; Garnir avec les artichauts et les petits pois ; glisser ensuite la tajine dans le four à 180 ° C. (350°F.) pendant 60 à 90 minutes où jusqu'à ce que la viande soit tendre.

## **Gigot d'agneau moutardé aux herbes**

Pour 6 personnes

Prép. 20 min - Cuisson : 50 min - Repos : 10 min

1 gigot d'agneau (1,5 kg)  
6 c à soupe de moutarde  
1 branche de romarin  
4 feuilles de sauge  
10 branches de thym  
2 gousses d'ail  
10 cl de vin blanc  
1,5 kg de pommes de terre  
3 c à soupe de graisse de canard  
3 feuilles de laurier  
huile d'olive  
Gros sel de Guérande  
Poivre du moulin

Mélanger la moutarde, les aiguilles de romarin, la sauge hachée, la moitié du thym effeuillé, 2 c à soupe d'huile, poivrez.

Placer le gigot dans un plat à four, le piquer d'ail, le tartiner de moutarde et réserver.

Couper en quatre dans la longueur les pommes de terre épluchées et lavées, les mettre avec le laurier dans un plat à four badigeonné de graisse.

Parsemer du thym et de graisse, saler et enfourner 25 min à 240°C.

Mélanger deux fois pendant la cuisson.

Enfourner le gigot 25 min.

A mi-cuisson, verser le vin et ajouter les pommes de terre.

*Laisser reposer la viande 10 min avant de la présenter entourée des pommes de terre.  
Servir la sauce à part*

*Note :*

*Pour la cuisson d'un gigot compter 15 min pour le premier kilo, puis 10 min par 500 g, dans un four préchauffé à 240°C.*

## **Epaule d'agneau roulé aux herbes**

Pour 6 personnes

1 épaule d'agneau désossée de 1 kg  
2 bottes de carottes et navets nouveaux  
1 bouquet de persil plat  
3 brins de menthe fraîche  
 $\frac{1}{2}$  bouquet de coriandre  
10 gousses d'ail  
 $\frac{1}{2}$  citron  
1 jaune d'œuf  
1 pain au lait  
30 g de beurre  
huile d'olive  
cannelle  
noix de muscade  
sucre  
sel  
poivre du moulin

Préparer la farce :

Ebouillanter les gousses d'ail durant 5 minutes environ

Ajouter les herbes équeutées sauf les brins de coriandre  
Cuire 1 minute supplémentaire, puis rafraîchir le tout. Egoutter et mixer.

Incorporer le jaune d'œuf puis le pain au lait écroûté. Saler poivrer et ajouter 2 pincées de muscade et de cannelle.

Poser la viande à plat sur le plan de travail et y étaler la farce.

Roulet et ficeler comme pour un rôti.

Arroser avec l'huile d'olive.

Saler poivrer et faire cuire 30 minutes à four chaud (therm. 7 - 210°C) puis 15 minutes en baissant le thermostat à 6 - 180°C.

Verser périodiquement un peu d'eau chaude au fond du plat.  
Procéder au nettoyage des légumes printaniers et les faire revenir dans du beurre 5 minutes.

Saupoudrer d'1 c à café de sucre rajouter le jus d'un demi-citron et mouiller à hauteur avec de l'eau.

Faire une cuisson de 15 minutes jusqu'à l'évaporation de l'eau, les légumes doivent être à peine caramélisés.

Ajouter alors le reste de coriandre.

Servir avec l'épaule d'agneau découpée en tranches.