

*Agneau*

Carré d'agneau en croûte d'herbes, jeunes légumes de printemps

**1h20**

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

0

REPOS

739

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour le carré d'agneau**

1 kg **Carré(s) d'agneau**
4 **Navet**
8 **Carotte(s)**
4 **Fenouil(s)**
250 g **Pomme(s) de terre**
80 g **Fèves**
80 g **Petits pois**
8 **Asperge(s) verte(s)**
50 g **Pousses d'épinard**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Thym**
5 cl **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour la croûte aux herbes

100 g **Beurre**
200 g **Chapelure**

Étape 1

Préparation de la croûte d'herbes

- 1 Equeuter l'estragon et le persil plat au dessus d'un saladier.
- 2 Déposer les herbes sur une planche à découper et former un tas. Ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Eplucher la gousse d'ail avec un couteau d'office, la couper en deux et ôter le germe.
- 4 Hacher très finement les gousses d'ail avec un couteau éminceur.
- 5 Ecraser l'ail haché avec le plat du couteau pour obtenir de la pulpe. Ajouter aux herbes.
- 6 Ajouter la chapelure, le beurre coupé en dés, de la fleur de sel, du piment d'Espelette et du poivre.
- 7 Mélanger avec une maryse ou avec les doigts si le beurre est trop ferme.
- 8 Déposer la croûte d'herbes sur une feuille de papier sulfurisé, recouvrir de papier sulfurisé.
- 9 A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la croûte d'herbes afin d'obtenir une épaisseur de 1mm.

- 10 Déposer le papier sulfurisé sur une plaque de four et la placer au réfrigérateur jusqu'à ce que la croûte durcisse.

Étape 2

Préparation de l'agneau

- 1 Désosser le carré d'agneau avec un couteau à désosser. Suivre les côtes avec la lame pour enlever le talon.
- 2 Retourner le carré et longer la colonne pour décoller la chair du talon. Réserver le talon pour la cuisson.
- 3 Pour manchonner, réaliser une entaille à 3 ou 4 centimètres du bord des côtes et réaliser la même incision de l'autre côté.
- 4 Faire une incision dans la longueur sur chaque os et gratter avec la lame pour décoller les chairs.
- 5 Lorsque la chair est bien décollée, retourner le carré et tirer sur la chair pour la détacher. La réserver pour la cuisson.
- 6 Passer la lame du couteau entre la peau et la chair pour enlever cette couche appelée parchemin qui ne se mange pas.
- 7 Réaliser des striures sur la graisse du carré. Réserver sur une assiette.
- 8 Découper les morceaux d'os et de chair précédemment réservés, les placer sur une assiette.

Étape 3

Préparation des légumes

- 1 Ôter les extrémités des mini-fenouils avec un couteau d'office.
- 2 Prendre les carottes, couper légèrement la queue des carottes et gratter la base de celles-ci au cas où il resterait de la terre.
- 3 Les éplucher avec un économe puis réserver sur une assiette.
- 4 Ôter le picots des asperges et les éplucher avec l'économe. Réserver.
- 5 Eplucher les pommes de terre avec l'économe ou avec un couteau d'office en leur donnant une forme de ballon de rugby, réserver.
- 6 Ôter les deux extrémités des navets, leur donner une forme régulière.
- 7 Couper les navets de manière à ce que tous les légumes aient à peu près la même taille pour une cuisson uniforme.

Étape 4

Cuisson du carré d'agneau et des légumes

- 1 Préchauffer le four à 230°C (Th.8).
- 2 Dans un plat allant au four, déposer les os coupés en morceaux et le carré d'agneau au centre.
- 3 Assaisonner le carré d'agneau de sel, de poivre et de

100 g **Persil plat**
30 g **Estragon**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**
1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour la cuisson des légumes

1 litre(s) **Fond blanc de volaille**
1 **Sel**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

piment d'Espelette. Verser de l'huile d'olive.

- 4 Enfournier le carré d'agneau pendant 15 minutes.
- 5 Faire chauffer une casserole d'eau sur feu vif et porter à ébullition à couvert.
- 6 Remplir un saladier d'eau avec des glaçons.
- 7 Saler l'eau bouillante de gros sel et ajouter les petits-pois. Laisser cuire environ 30 secondes.
- 8 A l'aide d'une écumoire, transvaser les petits pois dans le saladier d'eau glacée.
- 9 Plonger les fèves dans l'eau bouillante pendant 30 secondes puis les transvaser dans l'eau glacée.
- 10 Plonger les asperges dans l'eau pendant 3 à 4 minutes, vérifier la cuisson et les transvaser dans le saladier d'eau glacée.
- 11 Egoutter les asperges sur une assiette recouverte de papier absorbant et les fèves et petits pois dans une passoire.
- 12 Faire chauffer une cocotte avec de l'huile d'olive.
- 13 Ecraser une gousse d'ail sous la paume de la main et la mettre dans la cocotte. Ajouter le thym.
- 14 Ajouter les navets, les fenouils, les carottes et les pommes de terre. Mélanger avec une cuillère en bois.
- 15 Assaisonner de sel et verser le fond de volaille. Couvrir et laisser cuire.

Étape 5

Coloration du carré d'agneau

- 1 Sortir le carré d'agneau du four lorsqu'il est bien doré et sortir la croûte d'herbes du réfrigérateur.
- 2 Décoller la feuille de papier sulfurisé supérieure, tailler un carré adapté au morceau d'agneau. Conserver le reste pour une autre recette.
- 3 Enlever la deuxième feuille de papier sulfurisé sous le carré d'herbes.
- 4 Déposer le carré de croûte d'herbes sur le carré d'agneau, enfournier sous le grill du four à puissance maximum.
- 5 Vérifier la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau, retirer le couvercle pour faire réduire le bouillon de volaille.
- 6 Lorsque les légumes sont presque cuits, ajouter les fèves, les petits pois et les asperges vertes.
- 7 Augmenter légèrement le feu, couvrir et laisser chauffer le tout quelques instants.
- 8 Vérifier la coloration de la croûte d'herbes, elle doit être dorée, sortir alors l'agneau du four. Réserver.
- 9 Vérifier une dernière fois la cuisson des légumes et ajouter les pousses d'épinard. Mélanger, rectifier en sel et débarrasser.

Étape 6

Dressage

- 1 Trancher le carré d'agneau en deux, faire un base pour qu'il tienne droit. Une moitié de carré d'agneau sera pour une personne.
- 2 Dresser le carré d'agneau à la verticale au centre de l'assiette, disposer les légumes autour.
- 3 Verser un peu de jus de cuisson des légumes puis servir.