

Agneau

Selle d'agneau rôtie au thym, légumes de saison



35 min **20 min** **15 min** **0** **453**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la selle

800 g **Selle(s) d'agneau**
 2 **Tomate(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 20 g **Beurre**
 1 branche(s) **Thym**
 1 **Sel**

Ingrédients pour les légumes

4 **Artichaut**
 1 **Carotte(s)**
 1 **Carotte(s)**
 12 **Carotte(s)**
 4 feuille(s) **Basilic**
 1 **Oignon(s)**
 10 cl **Vin blanc**
 25 g **Beurre**
 1 **Citron(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 branche(s) **Thym**
 1 **Gros sel**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Tourner les artichauts poivrades en les épluchant depuis la tige à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Les effeuiller tout en gardant le maximum de chair.
- 3 Couper ensuite les fonds en deux et ôter le foin puis les disposer dans un saladier d'eau citronnée pour éviter qu'ils ne noircissent.
- 4 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office puis le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Réserver l'oignon émincé dans un bol.
- 6 Couper ensuite les fanes des carottes fanes puis racler la base au niveau des fanes à l'aide d'un couteau d'office.
- 7 Eplucher les carottes fanes, la carotte jaune et la carotte commune à l'aide d'un éplucheur.
- 8 Couper ensuite la carotte commune en deux à l'aide d'un couteau éminceur et en ôter le coeur.
- 9 Tailler la carotte commune en losanges et la réserver dans un bol.

Répéter la même opération pour la carotte jaune et la

- 10 réserver dans un bol à part. Laisser les carottes fanes entières et les réserver elles-aussi dans un bol à part.

1 Sel
1 Glaçon(s)

Étape 2

Cuisson des artichauts et des légumes

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Plonger les carottes communes dans l'eau bouillante puis préparer un saladier rempli d'eau et de glaçons.
- 3 Vérifier la cuisson des carottes en introduisant la pointe d'un couteau dedans. Si la lame pénètre facilement, sortir les carottes de l'eau à l'aide d'une écumoire et les plonger dans le saladier d'eau glacée.
- 4 Plonger ensuite les carottes jaunes dans l'eau bouillante.
- 5 Vérifier la cuisson des carottes jaunes puis les plonger dans le saladier d'eau glacée.
- 6 Plonger ensuite les carottes fanes dans l'eau bouillante puis baisser le feu pour ramener l'eau à frémissements.
- 7 Vérifier la cuisson des carottes fanes puis les plonger dans le saladier d'eau glacée avec les autres carottes.
- 8 Egoutter les carottes dans un chinois et réserver.
- 9 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive.
- 10 Quand l'huile est bien chaude, faire revenir les oignons sans coloration, puis déposer les artichauts.
- 11 Effeuille une branche de thym dans la casserole avec les artichauts et mettre le basilic entier.
- 12 Assaisonner avec du sel, mélanger à l'aide d'une spatule.
- 13 Verser le vin blanc à hauteur pour déglacer les sucs de cuisson.
- 14 Augmenter la puissance du feu pour porter le vin à ébullition.
- 15 Baisser ensuite le feu quand le vin frémit pour faire évaporer l'alcool.
- 16 Quand le vin blanc à réduit de moitié, incorporer le beurre.
- 17 Réserver la sauce quand elle est liée.

Étape 3

Préparation de la selle

- 1 Lever le petit filet en désossant la selle à l'aide d'un couteau à désosser.
- 2 Enlever la pellicule de gras qui se trouve autour du petit filet.
- 3 Longer l'os jusqu'à la colonne pour dégager la chair puis le détacher.
- 4 Parer le filet en enlevant le nerf puis dégraisser légèrement le filet.
- 5 Le reste de la viande peut être utilisé pour réaliser un jus ou une sauce. Les parures peuvent servir pour faire un jus d'agneau.

- 6 Tailler les tomates en quartiers à l'aide d'un couteau d'office puis les épépiner.
- 7 Ôter la peau des tomates pour ne garder que la chair.
- 8 Réserver avec la selle d'agneau.

Étape 4

Cuisson de la selle

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 2 Assaisonner la selle et le petit filet avec du sel fin sur toutes les faces.
- 3 Assaisonner également les tomates avec du sel puis ajouter du thym dessus.
- 4 Poser le filet côté gras pour le faire colorer et caraméliser.
- 5 Ajouter une branche de thym dans la poêle.
- 6 Arroser la viande avec le jus de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe, puis ajouter le petit filet dans la poêle.
- 7 Retourner le filet puis le petit filet pour faire colorer chaque face.
- 8 Incorporer du beurre et arroser la viande avec le jus de cuisson.
- 9 Retirer le petit filet quand il est coloré et le débarrasser sur une grille à pâtisserie.
- 10 Débarrasser ensuite le filet sur la grille avec le petit filet et les tomates.
- 11 Enfourner pendant 7 à 8 minutes à 170°C (Th.5/6).
- 12 Ôter la graisse de la poêle puis la remettre sur le feu avec les artichauts et les carottes.
- 13 Arroser avec le jus de cuisson des artichauts, ajouter du thym et laisser chauffer jusqu'à ce que l'agneau soit cuit.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir la viande du four et la tailler en morceaux.
- 2 Déposer harmonieusement les artichauts, les tomates et les carottes sur une assiette.
- 3 Dresser ensuite la viande dans l'assiette et napper le tout avec le jus de cuisson des légumes.