

Avec un confit de tomates,

La selle d'agneau du Pays rôtie et l'épaule braisée « Anchois – Olives ».

Ingrédients :

Pour 8 personnes

- 1 selle d'agneau (parée – dégraissée)
- 1 épaule d'agneau (parée – dégraissée)
- 2 citrons confits au sel
- 1kg2 de tomates mures mondées
- 2 dl de jus d'agneau
(à défaut jus de veau)
- 4 cuillères soupe olives
vertes & noires hachées
- 6 filets d'anchois saumurés
- QS : huile olive – beurre – échalote ciselée –
piment Espelette – gingembre frais – sel & poivre –
sucre



Assaisonner l'épaule d'agneau sel et poivre, la faire revenir en cocotte dans du beurre et huile d'olives. Ajouter les citrons confits et le gingembre grossièrement haché, mouiller d'eau à hauteur et cuire à four moyen (150°) bien à couvert environ 4 heures.

Retirer du four, laisser tiédir puis détacher les chairs, réserver au chaud.

Couper les tomates en 4, les épépiner, faire tomber les échalotes au beurre.

Ajouter les tomates (sel poivre et pincée de sucre), laisser mijoter jusqu'à évaporation de l'eau de végétation et une belle consistance de compote.

Assaisonner la selle de sel et piment d'Espelette (à défaut une pointe de Cayenne), bien colorer au beurre et finir au four à vive température (220° - env. 15/20mn).

Laisser reposer, puis prélever les filets et les filets mignon, trancher et répartissez dans les assiettes.

Former une quenelle de la chair des épaules et la dresser en cuillère. Disposer la compote de tomates dans un cercle. Dégraisser le plat de cuisson et déglacer avec le jus d'agneau.

Ajouter les olives puis les anchois finement taillés et saucer les assiettes.

Risotto d'orge perlée

aux « primeurs » et filet de truite « fario » au lard

Ingrédients :

Pour 8 personnes

- 8 ptes truites Fario en filets parés et sans arrêtes
- 8 tranches fines de lard salé
- 250 gr d'orge perlée
- env. 3/4 lit de bouillon de volaille
- 20cl de crème liquide fouettée
- 300 gr pousses d'épinard
- 16 asperges vertes (env. 350 gr)
- 160 gr de petits pois frais écossés
- 2 fenouils
- 1 petite courgette
- QS : huile olive – beurre – échalote ciselée – Herbes fraîches(ciboulette, persil plat, ...)



Laver et détailler les « primeurs »:

- asperges vertes : peler les pieds.
- fenouil : retirer la première feuille, tailler en lamelles des tiges vers le pieds.
- courgette : tailler en fines lamelles avec la peau dans la longueur.

Cuire les légumes à l'eau bouillante salée séparément en respectant bien les temps de cuisson (2 secondes pour les épinards), et rafraîchir sous un filet d'eau froide.

Bien égoutter, presser si nécessaire.

Faire suer au beurre une cuillère d'échalotes ciselées dans un petit sautoir, puis ajouter l'orge perlée bien lavée sous un filet d'eau froide et la rouler dans le beurre (nacrer).

Mouiller à hauteur d'un bouillon de volaille et cuire à feu très doux 20 à 30 minutes en remuant régulièrement et en rajoutant petit à petit le bouillon nécessaire à la bonne cuisson de l'orge, lier avec la crème fouettée.

Griller les tranches de lard dans une poêle anti-adhésive, les retirer et réserver au chaud.

Conserver la graisse de cuisson pour cuire les filets de truite seulement sur la peau.

Réchauffer les légumes au beurre avec une pointe d'échalote ciselée, dresser d'abord le risotto d'orge, le mélange de légumes, les filets de truite et le lard grillé... parsemer d'herbes fraîches.