

Helloresto

Selle d'agneau et sa côte poêlée, mini ratatouille



Préparation pour 4 personnes 400g de selle d'agneau

4 côtes d'agneau

100g de pesto

300g pomme de terre

20cl crème

5cl huile d'olive

2 gousses d'ail

4 mini carottes

2 courgettes

1 aubergine

½ poivrons 3 couleurs (rouge, jaune, vert)

1 oignon

2 tomates

½ litre de fond d'agneau

30g tomates confites

Thym, laurier, romarin

Noix de muscade

Sel et poivre

Recette composée et réalisée par "le jeune duo PETELET Samuel et ZAPPAROLI Laïs" à l'occasion du concours du P'tit Toqué 2014 à Roanne.

Ils ont été entraînés par le restaurant Le Petit Prince.

Ouvrir la selle d'agneau et la badigeonner de pesto, puis la rouler sur elle-même et ficeler.

La faire rôtir dans la poêle pendant 3min de chaque côté puis cuire au four 8min à 160°.

Le ragoût : Éplucher et détailler les légumes de tous en cubes et ajouter la crème, l'huile d'olive, l'ail, le thym, le laurier et le noix de muscade.

La purée : Éplucher et détailler les pommes de terre en cube et ajouter la crème, 1 noix d'olive, 1 anis hymin, le saurier et la noix de muscade.
Réserver

La ratatouille : Faire 4 bouchons de courgette de 5cm puis les creuser et les cuire à l'anglaise et cuire ensuite les mini carottes.

Tailler tous les légumes en brunoise et les cuire séparément puis ensuite tous ensemble.

Le fond : Faire suer un demi oignon puis ajouter la tomate confite, le fond d'agneau et laisser réduire jusqu'à obtention de sauce consistante.

Le dressage : Remplir la courgette de ratatouille dans les bouchons de courgette et en même temps faire saisir les côtes d'agneau.

Disposer le tout sur assiette avec la purée et la selle d'agneau.

Découvrez le concours du P'tit Toqué 2014 avec ces jeunes encore au collège ...