



Pour accueillir sur votre table cette saison enchanteresse, l'agneau, les légumes nouveaux et les fèves sont les produits printaniers par excellence. Ils arrivent en même temps sur les étals de nos marchés il est donc tout naturel de les associer dans ce plat facile à réaliser, qui fera honneur à vos talents de cuisiniers ou de cuisinières...

Selon qu'il broute une partie du monde ou l'autre, l'agneau possède des saveurs et un goût bien différent, en fonction de son âge, de sa provenance et de son alimentation. Pour avoir droit à l'appellation d'agneau le petit de la brebis ne doit pas avoir plus de 300 jours.

Pour l'agneau de lait, il ne doit pas être sevré du lait maternel avant l'abattage et ce au bout de 30 à 40 jours, il ne pèse qu'une dizaine de kilos sa chair est blanche et très tendre. La majorité des agneaux vendus en boucherie, sont âgés de 70 à 150 jours, ils pèsent environ 25 kg, leur viande est blanche et tendre avec un goût plus prononcé que celui de lait.

En ce qui concerne l'agneau d'herbage (appelé également broutard), il a de 6 à 9 mois et pèse dans les 35 kg, sa viande est rouge clair après avoir passé plusieurs mois dans les pâturages. Il est vendu de septembre à décembre, il a un goût plus affirmé que les autres .

Il existe également l'agneau de pré-salé qui est élevé dans les pâturages qui bordent le mont-St-Michel, ils broutent l'herbe et les algues régulièrement recouvertes par les marées ce qui les rend riches en sel et en iode, qui confèrent à sa viande cette saveur remarquable et très recherchée.

L'agneau n'est pas une viande maigre, c'est la raison de sa merveilleuse saveur, mais cependant elle n'est pas aussi grasse que l'on peut le croire, en effet 100 gr apporte moins de 250 calories, l'épaule est plus riche avec 300 calories pour 100 gr. Sa viande est source d'acides aminés essentiels que notre organisme doit trouver dans l'alimentation, elle contient également du fer du zinc, et des vitamines PP et B12.

En entrée je vous propose des asperges vertes cuites «al dente» parsemées de parmesan en copeaux qui a plus de goût, le tout arrosé d'un vinaigre balsamique affinato (au moins 12 ans d'âge) ou mieux extravacchio (au moins 25 ans d'âge) auquel vous ajoutez un filet d'huile d'olives (les huiles d'olives provençales sont d'excellente qualité) très peu de sel et poivre moulu assez gros.

Navarin d'agneau aux légumes nouveaux

1 épaule d'agneau , 12 oignons grelots
150 gr de navets nouveaux
150 gr de pois gourmands
150 gr de carottes nouvelles
200 gr de fèves
12 pommes de terre nouvelles
3 gousses d'ail, 1 oignon jaune
2 clous de girofle
20 cl de bouillon de volaille dégraissé
1 cuil à soupe de farine
4 cuil à soupe d'huile d'olive
1 bouquet garni (thym, laurier, sauge, persil)
Sel et poivre.

Grattez les carottes, navets, pommes de terre. Écossez les fèves. Pelez les oignons et piquez l'oignon jaune de clous de girofle. Découpez l'épaule ou faites le faire par votre boucher.

Dans une cocotte en fonte faites revenir les morceaux d'épaule dans l'huile à feu doux.

Lorsqu'ils sont dorés, saupoudrez les de farine, remuez et laissez ce roux prendre des couleurs.

Mouillez avec le bouillon de volaille , ajoutez l'ail que vous aurez écrasé avec le plat de la lame d'un couteau , ainsi il dégagera davantage d'arômes, ajoutez l'oignon hêrissé de clous de girofle, le bouquet garni ficelé, salé poivrez. Laissez cuire doucement 20 mn.

Ajoutez les légumes nouveaux et laissez cuire 1 h à feu doux. Enlevez le bouquet garni, et dressez un joli plat de service avec l'agneau entouré des légumes nouveaux, parsemez de persil plat ciselé .

Vous pourrez servir avec ce plat savoureux un Collioure domaine de la Rectorie cuvée côté mer 2008 ou plus classique un côtes du Rhône Vade retro 2009 de chez Dauvergne Ranvier .



Cheese-cake au nougat

50 gr de sablés bretons
1 petit suisse à 0%
200 gr de fromage blanc à 0%
40 gr de nougat aux cacahouètes
1 cuil à café bombée de maïzéna
1 oeuf

Préchauffez le four à 160°

Prenez des cercles à pâtisserie pour gâteaux individuels disposez les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Mélangez les biscuits émiettés avec le petit suisse , tapissez le fond des cercles avec ce mélange en tassant légèrement.

Dans une casserole faites fondre le nougat à feu doux dans 3 cuil à soupe d'eau pour obtenir un sirop et laissez refroidir.

Battez la faisselle avec la maïzéna ajoutez l'oeuf que vous aurez auparavant battu et le sirop de nougat, versez la préparation dans les cercles et enfournez 30 mn à 160° jusqu'à ce que la préparation soit ferme au toucher.

Laissez refroidir pour démouler. Pour décorer le dessus des gâteaux faire des copeaux de nougat

et concasser des pistaches non salées, ajoutez des framboises et des feuilles de menthe. Vous pouvez décorer le fond des assiettes avec du coulis de fruits rouges.

Petite astuce

Petite astuce pour évaluer la cuisson d'un gigot, plantez une lame de couteau au coeur de la viande puis posez la à plat sur le dessus de votre main si elle est tiède c'est que la viande est rosée selon votre goût, arrêtez la cuisson ou non.

Pour les amateurs d'ail, qui se marie si bien avec l'agneau, prenez de grosses têtes sans séparer les gousses, coupez-les en deux et placez-les autour de la viande en début de cuisson, vous pourrez les déguster confites elles seront du plus bel effet dans votre assiette en formant comme une fleur.

