



Agneau

Filet d'agneau aux petits légumes et romarin, polenta crémeuse aux fruits secs



2h **40 min** **1h** **20 min** **699**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le filet d'agneau

1.2 kg **Selle(s) d'agneau**
100 g **Crépine(s) de porc**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**
20 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la farce

100 g **Blanc(s) de poulet**
100 g **Carotte(s)**
100 ml **Crème liquide (fleurette)**
80 g **Céleri-Branche**
0.5 branche(s) **Romarin**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**
20 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Préchauffer le four en position grill.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, couper les abricots secs en deux dans l'épaisseur.
- 3 Tailler les abricots en lamelles dans la longueur puis en dés avec un couteau éminceur. Réserver dans un ramequin.
- 4 Parsemer les amandes dans un plat allant au four et enfourner sous le grill.
- 5 Mélanger régulièrement les amandes durant la cuisson, les sortir quand elles sont bien dorées.
- 6 Faire chauffer une casserole sur feu vif avec du lait, du beurre et du sel.
- 7 Lorsque le lait est chaud, ajouter la polenta tout en mélangeant avec un fouet. Baisser sur feu moyen et mélanger sans cesse.
- 8 Une fois la polenta bien incorporée au lait, ajouter les abricots. Mélanger.
- 9 Vérifier la consistance de la polenta, ajouter de la crème liquide ou du beurre si besoin.

10 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin.

11 Ajouter les amandes et mélanger. Réserver quelques amandes pour le dressage. Réserver.

Étape 2

Préparation de la farce et des légumes

- 1** Eplucher la carotte avec un économiseur puis la tailler en tranches avec une mandoline.
- 2** A l'aide d'un couteau éminceur, tailler les tranches de carotte en brunoise. Réserver dans un saladier.
- 3** A l'aide de la mandoline, tailler le céleri branche en lamelles puis en brunoise avec l'éminceur. Réserver dans un saladier.
- 4** Effeuille le romarin puis le concasser très finement avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 5** Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile et du beurre.
- 6** Lorsque le beurre mousse, ajouter les carottes et les faire revenir avec une cuillère. Baisser sur feu moyen.
- 7** Après quelques minutes, ajouter le céleri et assaisonner de sel et de poivre.
- 8** Ajouter le romarin et verser l'eau pour accélérer la cuisson des légumes.
- 9** Lorsque les légumes sont cuits mais encore croquants, ôter la poêle du feu et réserver.
- 10** Dans le bol du mixeur, déposer les blancs de poulet et mixer.
- 11** Arrêter le mixeur, assaisonner de sel et poivre. Mixer de nouveau.
- 12** Verser la crème dans le bol du mixeur en marche.
- 13** Une fois la mixture homogène, débarrasser la farce dans un saladier avec une maryse.
- 14** Débarrasser les légumes dans un saladier et ajouter la farce au fur et à mesure pour juger de la quantité à ajouter.
- 15** Il ne doit pas trop y avoir de farce, cette dernière doit seulement lier les légumes entre eux.

Étape 3

Préparation des filets d'agneau

- 1** A l'aide d'un couteau désosseur, découper les filets d'agneau en longeant les os. Glisser la lame sous les os pour détacher la chair.
- 2** Glisser la lame du couteau désosseur le long des os pour dégager les filets sans les séparer.
- 3** Détacher chaque filet en longeant la lame le long de l'os central.
- 4** Ôter les petits os restants et parer la viande pour obtenir de beaux filets.
- 5** Enlever un peu de peau se trouvant sur la partie la plus épaisse du filet et réaliser des incisions sur le restant de

Ingrédients pour la polenta

250 g **Polenta**
75 cl **Lait demi-écrémé**
50 g **Beurre**
80 g **Abricot sec**
50 g **Amande(s) effilée(s)**
50 g **Crème liquide (fleurette)**
4 tige(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

peau.

- 6 Assaisonner la chair et la peau des filets de sel et de poivre.
- 7 A l'aide d'une maryse, étaler la farce à l'intérieur du filet en une couche uniforme et le rouler.
- 8 Couper un morceau de crêpine préalablement rincée dans un saladier d'eau, l'étaler sur une planche à découper.
- 9 Rouler le filet d'agneau dans la crêpine, replier les extrémités, couper l'excédant et terminer d'enrouler la viande.

Étape 4

Cuisson des filets d'agneau

- 1 Préchauffer le four à 175°C (Th.6).
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'arachide et du beurre.
- 3 Une fois le beurre fondu, placer le filet d'agneau dans la poêle à l'aide d'une pince.
- 4 Faire colorer le filet d'agneau uniformément.
- 5 Une fois la crêpine colorée, déposer le filet dans un plat avec le beurre fondu et enfourner pendant 20 minutes environ.
- 6 Après ce temps, sortir le filet du four et le laisser reposer autant de temps qu'il a cuit.
- 7 Après le repos, enfourner pendant 5 à 10 minutes pour le réchauffer. Faire réchauffer la polenta sur feu doux.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir le filet du four et le déposer sur la planche à découper avec la pince.
- 2 Avec un couteau éminceur, trancher le filet d'agneau.
- 3 Dresser une généreuse quenelle de polenta et la parsemer d'amandes grillées.
- 4 Déposer les tranches d'agneau et décorer la polenta d'un brin de ciboulette.