Frédéric Robert

*Agneau*

# Selle d'agneau dorée au thym citron, polenta croquante, tapenade d'olive noire

| 4h40 | 50 min | 35 min | 3h15 | 836 |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | CALORIES |

**Étape 1**

## Préparation des légumes pour la polenta

1. Mettre une casserole d'eau salée au gros sel à chauffer.
2. Laver et tailler la courgette en brunoise de 4 mm sur 4 mm avec un couteau éminceur.
3. Porter la casserole d'eau à ébullition et préparer un saladier d'eau avec des glaçons.
4. Préparer également une assiette couverte de papier absorbant.
5. Blanchir les dés de courgette. Vérifier la cuisson en les goûtant, il faut qu'ils soient cuits mais légèrement croquants.
6. Les débarrasser à l'aide de l'écumoire dans l'eau glacée. Les laisser pendant 30 secondes, puis les égoutter sur l'assiette couverte de papier absorbant.
7. Laver et tailler l'aubergine en brunoise de 4 mm sur 4 mm avec un couteau éminceur.
8. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faire revenir les dés d'aubergine doucement pendant 5 minutes, assaisonner de sel et de poivre.
9. Préparer une assiette couverte de papier absorbant et

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la selle d'agneau**

- 1 kg **Selle(s) d'agneau**
- 5 cl **Huile d'olive**
- 30 g **Beurre**
- 0.5 botte(s) **Thym**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Sel**

**Ingrédients pour la polenta**

- 150 g **Polenta**
- 60 cl **Lait demi-écrémé**
- 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 6 feuille(s) **Basilic**
- 1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 trait **Huile d'olive**

**Ingrédients pour les**

en fin de cuisson, débarrasser les dés d'aubergine dessus.

**Étape 2**

## Préparation de la polenta

1. Prendre un petit plat dont les bords font au minimum 2 cm de hauteur. Recouvrir le fond de film alimentaire, réserver.
2. Verser le lait dans une casserole, ajouter une pincée de sel.
3. Le porter à ébullition puis verser la polenta en pluie.
4. Cuire doucement pendant 5 à 6 minutes sur feu doux.
5. Pendant ce temps, ciseler les feuilles de basilic à l'aide d'un couteau éminceur.
6. En fin de cuisson, ajouter la crème et mélanger. Puis couper le feu et poser la casserole sur le plan de travail.
7. Ajouter dans la polenta le basilic ciselé, la brunoise de courgette, celle d'aubergine et le piment d'Espelette. mélanger avec une maryse.
8. Verser la préparation dans le plat filmé.
9. Bien lisser le dessus avec la maryse, filmer au contact et réserver au frais pendant 3 heures.

**Étape 3**

## Préparation des éléments de dressage

1. Mettre une casserole d'eau salée à chauffer.
2. Éplucher et laver les oignons nouveaux. Tailler au couteau d'office la base des fanes pour les séparer des bulbes.
3. Préparer deux saladiers d'eau avec des glaçons.
4. Tailler en biseaux les fanes d'oignons nouveaux et les réserver dans l'eau glacée.
5. Porter l'eau à ébullition, plonger les bulbes d'oignons et les faire cuire pendant 6 minutes.
6. Après cuisson, les plonger dans l'eau glacée pendant 30 secondes puis les égoutter sur une feuille de papier absorbant.
7. Couper au couteau d'office les oignons en deux dans la longueur, les réserver sur une assiette.
8. Prendre les pétales de tomates confites, les couper en deux dans la longueur. Les réserver sur la même assiette que les oignons et les olives.

**Étape 4**

## Finition de la polenta

1. Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
2. Démouler la polenta sur une planche à découper, tailler des barres de 2,5 cm de largeur sur 7 cm de longueur.
3. Les réserver sur une assiette.

**Étape 5**

| **légumes** |
|---|
| 1 **Courgette**<br>1 **Aubergine**<br>1 **Glaçon(s)**<br>1 trait **Huile d'olive**<br>1 **Gros sel**<br>1 **Sel**<br>1 **Poivre** |
| **Ingrédients pour le dressage** |
| 8 **Tomate(s) confite(s)**<br>12 **Olives noires**<br>4 **Oignon(s) nouveau(x)**<br>1 c. à soupe **Huile d'olive**<br>1 **Glaçon(s)** |
| **Ingrédients pour la finition** |
| 10 cl **Fond d'agneau**<br>4 c. à café **Tapenade** |

## Cuisson des selles d'agneau

1. Mettre une cocotte à chauffer sur feu vif, ajouter un filet d'huile d'olive.
2. Assaisonner les selles d'agneau de sel.
3. Lorsque l'huile est bien chaude, les faire dorer sur toutes les faces.
4. Une fois dorées, retirer l'huile et ajouter le beurre, le thym et la gousse d'ail. Continuer la cuisson au four pendant 8 minutes en arrosant régulièrement.
5. En fin de cuisson, débarrasser les selles sur une grille. Les couvrir de papier aluminium et les laisser reposer pendant 15 minutes à température ambiante.
6. Réserver de côté la cocotte avec la matière grasse.

**Étape 6**

## Finition

1. Mettre une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive, faire revenir doucement les barres de polenta pour les colorer de tous les côtés.
2. Dans une casserole, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les tomates, les bulbes d'oignons nouveaux et les olives. Faire chauffer sur feu doux
3. Verser le fond d'agneau dans une casserole. L'amener à ébullition et le faire réduire afin d'obtenir un jus.
4. Déficeler les selles d'agneau, les faire réchauffer dans la cocotte avec le beurre de cuisson sur feu doux.

**Étape 7**

## Dressage

1. Égoutter les barres de polenta sur du papier absorbant et les dresser sur assiette.
2. Dresser harmonieusement dessus les tomates, les oignons et les olives, déposer également les biseaux de fanes d'oignons nouveaux.
3. Tailler les selles d'agneau en quatre. Déposer deux morceaux sur chaque assiette, les lustrer avec un peu d'huile d'olive, saler et poivrer.
4. Décorer les assiettes avec la tapenade et servir le jus d'agneau à part avec une cuillère de tapenade dedans.