

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.

légumes

1 **Courgette**
1 **Aubergine**
1 **Glaçon(s)**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

8 **Tomate(s) confite(s)**
12 **Olives noires**
4 **Oignon(s) nouveau(x)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la finition

10 cl **Fond d'agneau**
4 c. à café **Tapenade**

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

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 Dénicher 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.