

N°190



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

V I A N D E

Carré d'agneau piqué au romarin, minestrone de légumes provençaux, coulis de poivrons grillés



Préparation : 35 Min - Cuisson : 45 Min

Pour 6 personnes

Pour la garniture : Courgettes : 1 pièce | Oignons nouveaux : 3 pièces | Artichauts poivrade : 6 pièces | Fèves écossées surgelées : 250 grammes |

Fenouil : 1 pièce | Citron jaune : 1 pièce | Moulin à poivre : 6 Tours |

Sel fin : 6 Pincées | Huile d'olive : 1.5 centilitres

Pour la sauce : Poivrons rouges : 4 pièces | Branches de thym : 1 pièce |

Olives noires dénoyautées : 30 grammes

Pour le reste de la recette : Carré(s) d'agneau 3 côtes : 6 pièces |

Huile d'olive : 0.5 centilitre | Gousses d'ail : 3 Gousses | Branches de romarin : 3 pièces

Pour la sauce : **Préchauffer** le four en mode gril à 220 °C (th. 7-8). **Faire griller** 2 poivrons au four pendant 10 min, puis les **éplucher** et les **vider**. En **mixer** la chair avec de l'huile d'olive et un peu d'eau pour obtenir la consistance d'un coulis. **Couper** les olives noires en 4 et les ajouter au coulis. **Pour la garniture :** **Couper** la courgette en petits dés. **Eplucher** et **ciseler** les oignons nouveaux. **Eplucher** les 2 derniers poivrons rouges et les couper en petits dés. Couper également le fenouil en petits dés. **Tourner** les artichauts, c'est-à-dire retirer les feuilles à l'aide d'un couteau autour du cœur. **Eplucher** la tige des artichauts et couper ces derniers en fines lamelles avant de les arroser d'un jus de citron. Dans une casserole d'eau bouillante salée, **cuire** les fèves pendant 4 min, puis les **refroidir** dans de l'eau froide et les égoutter. Dans une cocotte, cuire les légumes avec de l'huile d'olive et du thym, en commençant par les oignons nouveaux pendant 3 min. **Ajouter** ensuite les poivrons rouges et cuire 3 min avant de mettre le fenouil. **Cuire** 5 min et ajouter les artichauts. **Poursuivre** la cuisson encore 3 min et ajouter la courgette. Attendre de nouveau 3 min et ajouter les fèves. **Rectifier** enfin l'assaisonnement. **Pour l'agneau :** **Préchauffer** le four à 200 °C (th. 6-7). **Eplucher** les gousses d'ail et frotter les carrés d'agneau avec. **Piquer** des épis de romarin dans le gras de l'agneau. Dans une poêle chaude, **colorer** sur toutes leurs faces les carrés d'agneau assaisonnés de sel et de poivre. Les cuire ensuite au four à 200 °C pendant 6 à 7 min, puis les laisser reposer 5 min. **Servir** avec la minestrone de légumes et le coulis de poivrons.

Le plus du chef : En saison, utilisez des fèves fraîches et épluchez-les pour en retirer la peau épaisse.



- Nez : de cerise noire, de bigarreau, boisé, torréfié.
- Bouche : des tannins mûrs, serrés et enrobés.

le conseil de votre caviste :

Château du Tourte 2008
Graves rouge

Et aussi :

Château de Gueyze 2009
Buzet rosé

Retrouvez les cours de cuisine de L'atelier des Chefs sur www.atelierdeschefs.fr



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION