

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



CANON D'AGNEAU EN CROÛTE DE CÉRÉALES

ACCOMPAGNÉ DE SON GRAVES ROUGE

UNE RECETTE DE L'ÉCOLE DE PARIS DES MÉTIERS DE LA TABLE (EPMT)
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas



NICOLAS



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

Préparation : 35 min

Cuisson : 1 heure 15

Niveau : Moyen

Budget : Moyen

POUR 8 PERSONNES

- Huile arachide : 30cl
- Huile d'olive : 15cl
- Sel fin : 3 pincées
- Poivre moulu : 3 pincées
- Chapelure : 100g
- Sarrasin : 200g
- Carottes : 80g
- Oignons : 280g
- Courgettes : 200g
- Aubergines : 250g
- Poivrons rouges : 200g
- Tomates : 200g
- Ail : 90g
- Thym frais : 2 pincées
- Persil : 100g
- Cresson : ½ botte
- Citron jaune : 100g
- Beurre : 50g
- Selle d'agneau (1 pièce) : 2kg

- Désosser la selle d'agneau et récupérer les canons d'agneau. Réserver au frais.
- Laver les légumes. (Courgettes, aubergines, tomates, poivrons) Eplucher et écraser l'ail, éplucher les oignons.
- Monder, épépiner et tailler en brunoise les tomates. Ciseler les oignons et faire suer. Eplucher et tailler les aubergines, tailler les courgettes en conservant la peau avec ½ cm de chair d'épaisseur en brunoise faire sauter au fur et à mesure et mettre à égoutter. (Sauter séparément) tailler les poivrons en brunoise et faire sauter. Mettre à égoutter.
- Ajouter les poivrons aux oignons, cuire 10 à 15 min, ajouter les aubergines, cuire 10 min, ajouter les courgettes cuire 10 min, ajouter les tomates en dés et l'ail haché cuire 10 min, vérifier l'assaisonnement, réserver au chaud.
- Marquer le sarrasin en cuisson à l'anglaise.
- Saisir les canons, mettre au four, dans une plaque à rôtir sur les os et les parures, rôtir 10 min.
- Débarrasser sur une grille au chaud et laisser reposer.
- Ajouter la garniture aux os et faire pincer, dégraisser et déglacer à l'eau, ajouter les gousses d'ail écrasées et le thym. Laisser réduire, vérifier l'assaisonnement et passer au chinois, réserver au chaud.
- Préparer le cresson, et la persillade. Hacher l'ail et le persil. Préparer la chapelure.
- Réaliser le beurre pommade, le mélanger avec le persil, l'ail, la chapelure et assaisonner. Appliquer la persillade sur les canons et passer sous la salamandre jusqu'à obtenir une légère coloration.
- Dresser le canon sur un plat ovale avec le cresson à chaque extrémité, le jus en saucière et la garniture en légumier avec un filet d'huile d'olive.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur recettes.nicolas.com



Le petit plus de...

Nicolas Perrille apprenti en 2ème année BTS Art Culinaire et Art de la Table et du Service à l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT).

« Si vous désirez ajouter des épices, il est préférable de les mettre dans l'huile avant d'y ajouter les légumes, afin de légèrement les torrifier et dégager toutes leurs saveurs. »



Imprimé sur papier **PERC**, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE CHATEAU FERRANDE

GRAVES 2013

Nez aux notes boisées, torrifiées puis de poivre et de réglisse. Équilibré avec des tannins fondus.

Pourquoi cette alliance ?

La saveur marquée de la viande épousera idéalement l'intensité aromatique du vin. Ses notes torrifiées répondront bien au plat pour en faire un mariage d'amour !