

CARRE D'AGNEAU DES ALPES DE HAUTE PROVENCE EN CROUTE D'HERBES ET AMANDES DE VALENSOLE



LES INGREDIENTS

(Pour 3 personnes)

- 600 g de carré d'agneau des Alpes de HP de côtes premières,
- 60 g de beurre,
- 150 g d'amandes concassées de Valensole,
- 1 bouquet de cerfeuil, de persil et d'estragon.
- 50 g de chapelure fine,
- 1 blanc d'œuf,
- Un bouquet garni,
- Huile d'olives des Alpes de Haute Provence,
- Du vin blanc de Pierrevert,
- Sel et poivre.



Frédéric PAYAN
La Cuisine, avant tout !
www.facebook.com/Payanlacuisine

LA PREPARATION

Demandez à votre boucher de préparer 3 jolis carrés d'agneau de 200 g. (Garder les os et les parures)

Pour faire un bon jus, faites revenir les os et parures vivement jusqu'à coloration. Ajouter le bouquet garni, déglacer au vin blanc. Mouiller à hauteur et faire réduire lentement pendant 30 min env. Filtrer dans une casserole, faire réduire, dégraisser et rectifier l'assaisonnement

Rincez, épongez, effeuillez et ciselez toutes les herbes. Mixez les amandes pour les réduire en poudre. Dans un bol, mélangez le beurre mou avec les herbes, la poudre d'amandes, la chapelure, le blanc d'œuf, du sel et du poivre. Malaxez bien pour obtenir une pâte homogène. Etaler la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé et la faire durcir un court instant au frigo. Retirer les feuilles et découper deux morceaux à la dimension des carrées.

Préchauffez le four à 210°. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y les carrés à dorer. Salez et poivrez.

Déposez-les dans un plat du four. Étalez la pâte d'herbes dessus en appuyant bien. Enfournez pour 15 min si vous aimez la viande rosée, 18 min si vous l'aimez à point.

Laissez reposer 5 min sous du papier aluminium .

Servez avec une purée de pommes de terre à l'huile d'olive.