



SAUTÉ D'AGNEAU À LA PRINTANIÈRE

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 épaule d'agneau
1 botte de carottes-fanes
1 gros navet ou 3 petits
200gr de petits pois
200gr de haricots verts frais
500gr de tomates bien mûres
2 oignons
1 échalote

3 gousses d'ail
30cl de vin blanc
1 bouquet garni (thym, laurier, vert de poireau)
100gr de beurre
1 CS de sucre
Sel, poivre

ETAPE 1

Fond d'agneau

Désossez et parez l'épaule (Supprimez les éléments inutiles à la cuisson ou à la présentation du mets, ici les parties un peu dures et l'excès de gras, qu'on appelle les parures). Réservez les parures.

Taillez un oignon et 2 carottes en mirepoix (morceaux assez gros)

Dans une grande casserole, faire colorer les os et les parures à l'huile neutre (tournesol, pépins de raisin, arachide...) Y ajouter l'oignon et les carottes. Laissez colorer. Déglacez avec 10cl de vin blanc, réduire à glace (jusqu'à évaporation complète) et mouillez à hauteur. Y ajouter un bouquet garni.

Laissez cuire à frémissement pendant 3 heures.

En fin de cuisson, passer le fonds d'agneau.

ETAPE 2

Fondue de tomates

Ciselez un oignon (le tailler le plus finement possible) et hacher une gousse d'ail

Mondez les tomates (les plonger dans l'eau bouillante pendant 15 secondes environ, et les glacer immédiatement - les refroidir dans de l'eau bien froide - La peau doit se détacher de la chair rapidement. Les éplucher et les couper en 4 ou 6 selon la grosseur.

Dans une casserole, faire suer l'oignon au beurre sans coloration.

Ajoutez les tomates mondées, salez, poivez, ajoutez une gousse d'ail écrasée et saupoudrez légèrement de sucre (afin de couper l'amertume)

Laisser cuire sur feu doux pendant 30mn en remuant régulièrement.

Mixer à chaud, puis laissez refroidir.



ETAPE 3

Cuisson de l'agneau

Détaillez l'agneau en morceaux d'environ 5 cm

Ciselez 1 oignon et 1 échalote et hachez 2 gousses d'ail.

Dans une grande casserole, colorez au beurre l'agneau sur toutes ses faces, mais sans trop remuer pour « coller » les sucs à la casserole. Il faut que cela attache légèrement (sans cramer !)

Ajoutez-y l'oignon et l'échalote et laissez colorer.

Singez (saupoudrez de farine et remuer)

Laissez torrifier 5mn (légèrement sécher)

Déglacez avec 20cl de vin blanc

Faites réduire de moitié

Ajoutez la fondue de tomates

Faites à nouveau réduire de moitié

Mouillez à hauteur avec le fond d'agneau

Laissez cuire 3h à feu doux

ETAPE 4

La garniture

Taillez les carottes et les navets en biseau ou en cubes

Glacez-les séparément (dans une poêle, avec 30gr de beurre, de l'eau à mi-hauteur, sel, poivre, 1CC de sucre. Mettez une cartouche (couvercle en papier sulfurisé, percée d'une cheminée d'1cm environ en son centre) et laissez réduire jusqu'à cuisson complète. Si les légumes ne sont pas cuits après la réduction, ajoutez de l'eau et répétez l'opération.

La cuisson dure entre 20 et 30mn selon la taille de votre découpe.

Cuire 5mn à l'anglaise les petits pois et les haricots verts (bouillis à l'eau salée, évidemment...)

Il faut qu'ils restent un peu croquants.

ETAPE 5

Finition de la sauce et dressage

Débarrassez la viande au centre du plat de dressage

Passez le jus de cuisson

Rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre)

Napper la viande et mettez le reste de sauce en saucière

Placez délicatement les légumes autour de la viande et servez ! (chaud de préférence)

Ce plat peut également s'accompagner de riz.

Pour l'accord mets-vin, rendez-vous à l'Accord Parfait !

Bonne dégustation !

Pour simplifier : Vous pouvez remplacer fond d'agneau maison par du fonds de veau trouvé en poudre dans le commerce et la fondue de tomates par du concentré de tomates.

Cette recette peut également être réalisée avec du collier ou de la poitrine d'agneau





Accords Mets et Vins

Un accord très classique consisterait à accompagner l'agneau avec un vin puissant, comme un Pauillac. D'ailleurs l'une des spécialités de Pauillac est l'agneau. La nature est bien faite...

Je ne souhaite donc pas complètement déroger à cette règle en restant sur un terroir Bordelais mais je m'octroie une liberté : celle de légèrement déplacer le curseur géographique pour associer le vin au mets qui vous est suggéré ci-dessus.

Avec un mets aussi raffiné qu'un sauté d'agneau à la printanière, il faut proposer un vin de choix. Je vous propose donc l'unique cuvée du château Chatain, situé sur l'aire d'appellation Lalande de Pomerol, dans le millésime 2015.

Ce vin du château Chatain est soyeux, gourmand et élégant. Les tanins sont remarquablement fondus. Cette cuvée dévoile une agréable structure pour terminer sur une allonge exceptionnelle. J'ai donc choisi ce vin aux tanins veloutés pour accompagner cette recette dans laquelle l'agneau garde beaucoup de tendreté. Mon objectif est de révéler un bel équilibre entre la structure du vin et la texture de la viande, entre les arômes du vin et de l'agneau. L'association entre le vin, qui exhale de doux arômes de petits fruits rouges gorgés de soleil, et la fondue de tomates, délicatement assaisonnée et agrémentée de quelques oignons et carottes colorés puis déglacés, promet d'être réussie. Le mariage entre cette cuvée et ce plat se révèle harmonieux et gourmand. Coloration de l'agneau, réduction des sucs, torréfaction des échalotes, voilà de quoi dévoiler toute la subtilité et la finesse de l'élevage de ce nectar dans de vieilles barriques de chêne français. De délicieux arômes finement vanillés et élégamment cacaotés éveilleront vos sens pour vous conduire lentement vers une finale délicatement épicée. **C'est bon, c'est Gourmand!**

