

50 RECETTES
EXCLUSIVES

Collectées au fil des petites routes
anglaises pour les véritables
amateurs de viande
d'agneau !



Johan Segers & Dirk De Prins

WE LOVE LAMB*



* agneau anglais
PHOTOS : Roos MESTDAGH



Johan Segers & Dirk De Prins

**WE LOVE
LAMB***

** agneau anglais*

PRÉFACE DIRK DE PRINS	5

L'AGNEAU ANGLAIS, NATURE À L'ÉTAT PUR	6

TERROIR	33
UN GOUT BIEN PARTICULIER	34

MORCEAUX ET DÉCOUPES	69
MORCEAUX DE CHOIX	70

L'AGNEAU DANS DIFFÉRENTES CUISINES	107
L'AGNEAU A L'AVANT DE LA SCENE	108

LONDRES	143
L'AGNEAU A LONDRES	144





J'AI RAREMENT ÉPROUVÉ AUTANT DE PLAISIR à composer et à rédiger un ouvrage qu'avec celui-ci. Et j'ai aussi eu un immense plaisir à préparer chez moi les recettes à base d'agneau imaginées par Johan Segers. On peut comparer l'agneau anglais à un grand livre que l'on ouvre. Un beau livre. Un livre passionnant, que l'on n'arrive pas à lâcher et au fil duquel on aime se perdre. Tout comme Johan Segers, j'ai été pour le moins surpris par la richesse des saveurs et l'onctuosité de la viande de ce petit animal. Un nouveau monde s'est ouvert à nous. Un monde savoureux et international. Avec Johan, nous sommes partis à la découverte du Lake District, région superbe dans le nord de l'Angleterre. Pour le contraste, nous avons aussi fait halte à Londres, métropole cosmopolite par excellence. Chemin faisant, nous avons appris une foule de choses sur l'agneau anglais. Et nous avons également pu vérifier pas mal de ces choses de nos propres yeux et avec nos propres papilles. Naturelle et saine, la viande d'agneau anglais est un vrai délice. L'animal est élevé avec grand soin et beaucoup de professionnalisme. Cette viande est tellement ancienne et de si bonne qualité qu'elle mérite amplement un petit coup de projecteur. 'Nature' et 'proximité' étant en effet des concepts plus modernes que jamais, nous espérons que le présent ouvrage contribuera à encore mieux le découvrir.

DIRK DE PRINS

LES ALIMENTS QUI VIENNENT VRAIMENT
DE LA NATURE SONT BONS, ILS RECÈLENT PLUS
DE RAFFINEMENT.

L'AGNEAU ANGLAIS NATURE A L'ETAT PUR

ODE À L'AGNEAU ANGLAIS

En très peu de temps, moins de dix ans, la cuisine anglaise a pris un incroyable essor international. Carrément traités d'iconoclastes par le passé, les chefs anglais sont aujourd'hui nombreux à briller sur la scène culinaire. Heston Blumenthal, Jamie Oliver et Gordon Ramsay, par exemple, n'ont plus besoin d'être présentés. Tout le monde les connaît et les apprécie.

Si la cuisine anglaise traditionnelle excelle dans un domaine, c'est bien dans les préparations de viande d'agneau. Toujours très apprécié en Angleterre, l'agneau à la sauce à la menthe, par exemple, est un régal dont on se délecte aujourd'hui dans le monde entier. Toutes préparations confondues, la viande d'agneau jouit en Angleterre d'un statut de choix et est donc fort logiquement d'excellente qualité. Les campagnes anglaises sont littéralement couvertes de troupeaux de moutons et d'agneaux.

Les touristes qui vont en Angleterre visitent en priorité les grandes villes du pays, et c'est tout naturel. Mais entre les villes anglaises, il y a énormément d'espace, souvent occupé par de vastes pâtures délimitées par des petites haies ou des murets, selon les régions. Les nombreux arbres offrent une ombre rarement nécessaire, et font beaucoup plus souvent office de parapluies que de parasols. Des dizaines de milliers de moutons vivent sur ces pâtures. Il faut savoir aussi que l'Angleterre compte plusieurs dizaines de races ovines autochtones. Etant donné la grande diversité des régions qui composent le pays, les animaux se sont

L'AGNEAU ANGLAIS
SE VOIT PROPOSER UNE ÉNORME VARIÉTÉ
D'ARÔMES PAR MÈRE NATURE.

progressivement adaptés à des environnements de vie parfois très différents. Les moutons anglais se sentent très bien sur ces terres, si bien même que l'homme n'a finalement pas grand-chose à faire pour obtenir une viande de mouton ou d'agneau particulièrement savoureuse, probablement la viande la plus naturelle et la plus saine qui soit. Les animaux passent en effet leur vie à brouter les herbes et les plantes qui poussent à profusion sous leur museau, sans engrais ni autres produits similaires. Mère Nature offre aux moutons anglais une variété d'arômes à nulle autre pareille. Étant donné cette riche diversité dans l'alimentation des troupeaux, la chair de ces animaux possède, elle aussi, une large palette de saveurs. Une viande de qualité à utiliser dans une cuisine de qualité.

La grande variété des environnements de vie des moutons anglais a encore d'autres conséquences délicieuses. Les brebis qui vivent dans les collines et les montagnes agnèlent bien plus tard dans l'année que celles qui vivent en plaine ou sur la côte. Tirant parti de cette situation, les éleveurs anglais arrivent à produire de la viande d'agneau fraîche tout au long de l'année. De plus, les périodes de l'année au cours desquelles un agneau peut être appelé agneau se chevauchent, grâce au fait que les naissances s'étendent habituellement sur trois mois.

JOHAN SEGERS, AMBASSADEUR DE L'AGNEAU ANGLAIS

C'est sans l'ombre d'une hésitation que Johan Segers a accepté la fonction de 'Lambassador', autrement dit 'ambassadeur de l'agneau anglais'. "Il est impressionnant de voir combien l'élevage des agneaux en Angleterre se fait de façon pure et naturelle. Cette pureté n'est certainement pas facile à obtenir de



nos jours, mais c'est quelque chose qui me réjouit au plus haut point. De plus, cela se goûte vraiment dans la viande", affirme Johan, qui apprécie les produits naturels. Dans ce domaine, Johan Segers est depuis plus de trente ans un pionnier, un visionnaire. Et avec succès d'ailleurs, car son restaurant 't Fornuis au cœur d'Anvers est étoilé Michelin depuis 1986, et a même pendant la plupart de ces années eu deux étoiles. Devenu entre-temps un des chefs les plus respectés de notre pays, Johan Segers combine à merveille une cuisine classique avec une créativité culinaire débridée et une connaissance approfondie des produits. "Ce qui vient vraiment de la nature est bon parce que c'est beaucoup plus fin", poursuit Johan. Il a raison. Chez Johan, cela se traduit par des préparations novatrices, légères, puissantes mais élégantes. Et cela sans jamais perdre de vue les bases de la grande cuisine belgo-française. Johan Segers est en outre un grand passionné du monde animal et est farouchement opposé à l'abattage gratuit des animaux. "Quand nous privons un animal de sa vie, je trouve que nous sommes moralement obligés d'en consommer le plus possible", affirme le chef. C'est aussi un peu pour cela qu'il a aussi mis au point de superbes préparations à base d'abats ou de haché d'agneau.

Le présent ouvrage abordera pratiquement toutes les pièces de l'agneau et leurs techniques de cuisson correspondantes. Depuis les succulents médaillons d'agneau grillés, tendrement rosés, jusqu'aux riches bouillons à base de cœur d'agneau.





MERGUEZ D'AGNEAU À LA SCAROLE

4 MERGUEZ D'AGNEAU - 1 GRANDE SCAROLE - 5 DL DE CRÈME OU 1 DL DE SAUCE BÉCHAMEL -
1 POINTE DE COUTEAU DE NOIX DE MUSCADE - 1 DL DE FOND D'AGNEAU - UNE NOISETTE DE
BEURRE - UN FILET D'HUILE D'OLIVE - SEL ET POIVRE

Nettoyer la scarole. Réserver une feuille extérieure bien verte. Couper la scarole en petites lanières. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plonger la scarole dans l'eau bouillante et laisser bouillir pendant 2 minutes, sans couvrir. Ensuite, déverser et rincer immédiatement la scarole à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit entièrement refroidie.

Chauffer une poêle à frire. Verser un filet d'huile d'olive et ajouter une noisette de beurre. Cuire les merguez à feu doux dans ce mélange, pendant 10 minutes de chaque côté.

Verser la crème dans une petite casserole et faire doucement réduire de moitié sur le feu. Ajouter la scarole cuite. Assaisonner avec un peu de sel et de noix de muscade. Porter à ébullition.

Couper la feuille de scarole réservée en tout petits morceaux. Frire ces morceaux dans la friteuse à 150°C, entre 30 secondes et une minute.

Sortir les merguez de la poêle et les garder au chaud. Ôter la graisse de cuisson et verser le fond d'agneau dans la poêle. Porter rapidement à ébullition puis passer la sauce au chinois.

Déposer la scarole sur un plat de service. Disposer les merguez par-dessus et parsemer le plat avec les morceaux de scarole frits. Servir la sauce à part.





COTELETTES D'AGNEAU MISO ET MAÏS SOUFFLÉ

8 CÔTELETTES ÉPAISSES - 8 C. À C. DE MISO (DANS LES SUPERMARCHÉS ASIATIQUES OU DANS LES MAGASINS BIO) - UNE NOIX DE BEURRE - POIVRE

POUR LE MAÏS SOUFFLÉ : 50 G DE GRAINS DE MAÏS FRAIS - 2 ÉCHALOTES - 2 GOUSSES D'AIL PRESSÉES - 1 DL DE CRÈME - 2 C. À C. DE MAÏZENA - 2 BLANCS D'ŒUF - POIVRE ET SEL

POUR LA SAUCE : 2 DL DE FOND D'AGNEAU - UNE PETITE BRANCHE DE ROMARIN - UNE PETITE NOIX DE BEURRE

Cuire d'abord le maïs. Hacher finement l'échalote et la laisser dorer doucement pendant 3 mn dans le beurre. Presser l'ail et le mélanger à l'échalote. Ajouter les grains de maïs. Poivrer et saler. Cuire le tout 20 mn à feu doux, couvercle fermé. Laisser refroidir. Réserver quelques beaux grains de maïs et passer le reste à l'aide d'un moulin à légumes ou d'un mixer. Ajouter la maïzena et mélanger.

Battre la crème à moitié de manière à ce qu'elle reste très fluide. La mélanger au maïs. Battre les blancs d'œuf avec une pincée de sel. Lorsqu'ils sont bien fermes, les mélanger au maïs et les répartir dans des formes à soufflé bien beurrés.

Cuire les moules au bain-marie (dans un grand plat rempli d'eau bouillante) dans un four préchauffé à 185°C. Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson.

Cuire les côtelettes poivrées dans une poêle beurrée jusqu'à ce qu'elles soient joliment rosées. Pour la sauce prendre le fond d'agneau. Ajouter une branche de romarin et faire réduire d'un tiers. Passer la sauce au chinois.

Tartinier chaque côtelette d'une c. à c. de pâte miso.

Sortir les soufflés du four. Les démouler et les dresser sur des assiettes chaudes.

Passer la viande sous le grill pendant 30 sec et les dresser sur les assiettes.

Faire fondre une noix de beurre dans la sauce chaude. Sur les assiettes, tracer une ligne de sauce autour des côtelettes, ajouter quelques grains de maïs et une petite feuille de romarin. Terminer la garniture par une fine ligne de miso juste à côté des côtelettes. Servir sans attendre.





CÔTELETTES D'AGNEAU 'À LA CHAMPVALLON'

12 CÔTELETTES D'AGNEAU ANGLAIS (DEMANDER AU BOUCHER DES CÔTELETTES DE FILET) -
5 POMMES DE TERRE À CHAIR FERME - 2 CHOUX-NAVETS - 2 ÉCHALOTES - 20 CL DE FOND
D'AGNEAU - 1 BRANCHE DE THYM - 1 OIGNON - 1 DL DE LAIT - 1 C. À SOUPE DE CHAPELURE -
2 NOISETTES DE BEURRE - SEL ET POIVRE

Couper quatre pommes de terre en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur.

Peler les choux-navets et les couper également en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur.

Couper les échalotes en rondelles.

Saler et poivrer les côtelettes d'agneau. Chauffer une poêle à frire et ajouter une bonne noisette de beurre. Sauter les côtelettes d'un côté pendant 5 minutes à feu vif puis les retourner.

Ajouter les choux-navets, les échalotes et les pommes de terre. Poursuivre la cuisson pendant encore 3 minutes.

Retirer la viande de la poêle et la réserver au chaud. Verser le fond d'agneau dans la poêle, auprès des légumes. Ajouter la branche de thym et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes, sans couvercle.

Couper la dernière pomme de terre en tranches extra fines. Frire les chips de pommes de terre dans la friteuse à 180°C, puis les égoutter sur un papier de cuisine. Couper l'oignon en rondelles. Sélectionner quelques beaux anneaux, les passer dans le lait et ensuite dans la chapelure, puis les dorer dans la friteuse.

Retirer les légumes de la poêle. Lier la sauce avec une noisette de beurre.

Détacher la viande des os. Eventuellement saler encore un peu.

Répartir les légumes dans des assiettes creuses préchauffées. Napper avec la sauce passée auparavant au chinois. Déposer la viande sur les légumes. Décorer chaque assiette avec quelques chips de pommes de terre et une rondelle d'oignon frite. Servir.





en ragoût

FOND D'AGNEAU BLANC

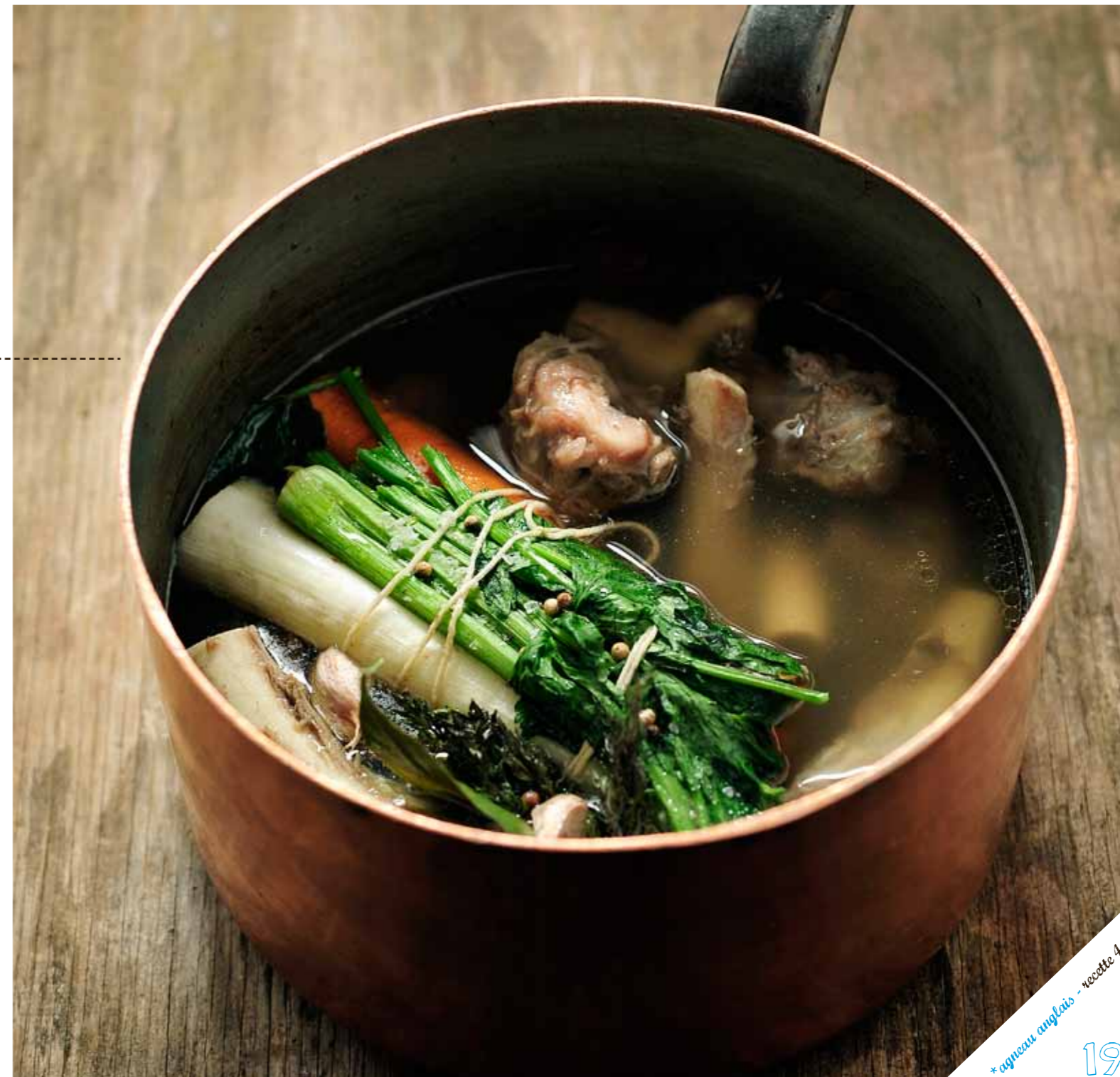
3 KG D'OS D'AGNEAU - 4 CAROTTES - 2 POIREAUX - 1 CÉLERI - 3 OIGNONS - 2 TÊTES D'AIL COUPÉES EN DEUX - ½ BOUQUET DE THYM - 4 FEUILLES DE LAURIER - 2 C. À SOUPE DE GRAINS DE POIVRE - ½ C. À SOUPE DE GROS SEL MARIN

Recouvrir totalement d'eau les os d'agneau et porter à ébullition. Ecumer régulièrement avec une cuillère à soupe et dégraisser.

Confectionner deux bouquets avec les carottes, le céleri et les poireaux, et ajouter dans la casserole avec les autres aromates.

Laisser infuser à feu très doux pendant environ trois heures.

Filtrer le bouillon dans un chinois très fin ou éventuellement à travers une étamine.





sauter

PÂTES A LA BOLOGNAISE D'AGNEAU

400 G DE PÂTES - 600 G DE HACHÉ D'AGNEAU - 2 OIGNONS - 3 C. À SOUPE DE PURÉE DE TOMATES - 8 TOMATES PELÉES - ÉPICES SELON LE GOÛT : ORIGAN, THYM, BASILIC... - FARINE - COPEAUX DE PARMESAN - HUILE D'OLIVE - SEL ET POIVRE

Peler les oignons et les frire dans un peu d'huile. Ajouter le haché d'agneau et cuire le tout jusqu'à ce que ce soit joliment doré. Bien émietter tout le haché avec une cuillère ou une fourchette. Saler et poivrer, éventuellement ajouter de l'origan ou d'autres épices selon le goût souhaité. Saupoudrer avec un peu de farine pour lier la sauce.

Couper en dés les tomates émondées et épépinées et les ajouter à la viande. Ajouter également la purée de tomates. Mouiller avec un peu d'eau. Porter le tout à ébullition puis laisser cuire doucement pendant une petite demi-heure. Rectifier l'assaisonnement selon le goût.

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bien salée. Lorsque les pâtes sont 'al dente', les égoutter et les arroser d'un filet d'huile d'olive pour les empêcher de coller.

Disposer les pâtes sur les assiettes. Napper avec la sauce et parsemer de copeaux de parmesan. Arroser encore avec quelques gouttes d'huile d'olive de très bonne qualité.

SUGGESTION : Ne pas utiliser trop d'épices, car le haché d'agneau a déjà en lui-même un goût assez prononcé.





CLUB SANDWICH

400 G DE TRANCHES D'ÉPAULE D'AGNEAU RÔTIE AU FOUR, LÉGÈREMENT ROSÉE - 50 G DE FETA - OIGNON ROUGE - 50 G DE ROQUETTE

POUR LA SALSA À LA TOMATE : 2 TOMATES - ½ OIGNON ÉMINCÉ - 1 GOUSSE D'AIL - 1 C À S DE VINAIGRE DE VIN BLANC - ½ C À C DE SUCRE - 2 C À S D'HUILE D'OLIVE - POIVRE ET SEL

POUR LA FINITION : 12 TRANCHES DE PAIN TOAST - 1 C À S D'HUILE D'OLIVE - 1 C À C DE VINAIGRE BALSAMIQUE

Salsa à la tomate. Tailler la chair des tomates pelées et épépinées en dés. Dans un poêlon, faire revenir l'oignon émincé et l'ail pressé 5 mn, à feu doux, dans un peu d'huile. Ajouter les tomates. Aromatiser de vinaigre et de sucre lorsqu'elles sont chaudes. Poursuivre la cuisson pendant 2 mn et laisser refroidir.

Tailler la feta en dés

Saler et poivrer la viande.

Toaster le pain.

Poser un toast sur chaque assiette. Le garnir d'une fine couche de salsa à la tomate, d'un peu de roquette et de quelques anneaux d'oignon rouge. Ajouter quelques dés de feta et quelques tranches d'épaule d'agneau.

Poser un deuxième toast sur le tout et répéter la succession d'ingrédients. Fixer les différentes couches du sandwich avec une pique et servir.





ROULEAUX DE PRINTEMPS A LA CERVELLE D'AGNEAU ET EPAULE CONFITE

2 CERVELLES D'AGNEAU ENTIÈRES CUITES 300 G DE VIANDE D'ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE -
1 MANGUE - 50 G DE FOIE D'OIE CRU - 20 G DE NOUILLES TRANSPARENTES - 4 FEUILLES À
LUMPYA DE 20 CM SUR 20 - SALADE ICEBERG - JETS DE SHISO - ROQUETTE - SAUCE SOJA -
2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

POUR LA SAUCE AIGRE-DOUCE À LA MANGUE : MANGUE - ÉCHALOTE - VINAIGRE DE VIN BLANC -
1 C. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ - 3 C. À SOUPE DE MAYONNAISE - SEL ET POIVRE

Pour les rouleaux de printemps : faire cuire les nouilles transparentes dans de l'eau salée.
Déverser, puis laisser égoutter et refroidir.

Réserver une partie de la viande d'épaule pour la garniture et mélanger le reste avec la
cervelle d'agneau et le foie d'oie. Saler et poivrer convenablement.

Ajouter les nouilles et le persil haché, et mélanger.

Couper les feuilles à lumpia en quatre carrés de même taille. Dresser un peu de mélange
de viande sur chaque morceau, puis mouiller les côtés avec de l'eau et enrouler fermement
la préparation.

Cuire les rouleaux pendant 5 minutes dans la friteuse à 180°C.

Pour la salade : peler la mangue et la couper en dés. Réserver quelques morceaux. Mélanger
les différentes sortes de salades puis ajouter les dés de mangue, l'huile d'olive et les jets de shiso.

Pour la sauce à la mangue : utiliser les petits dés restants de mangue. Etuver l'échalote
dans un peu d'huile d'olive, puis mouiller avec le vinaigre de vin blanc. Ajouter les dés
de mangue, réduire en purée et passer la sauce dans un tamis fin. Laisser refroidir et
mélanger ensuite avec de la mayonnaise jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Disposer les rouleaux de printemps avec la salade et quelques morceaux d'épaule d'agneau
sur les assiettes. Servir avec la sauce à la mangue.





STEAK D'AGNEAU AUX CHAMPIGNONS

2 STEAKS D'AGNEAU DE 300 G CHACUN, PROVENANT DE LA PARTIE SUPÉRIEURE DU GIGOT (ÉVENTUELLEMENT REMPLACER PAR DES TRANCHES DE GIGOT) - 250 G DE MÉLANGE DE CHAMPIGNONS - 32 GROSSES FÈVES VERTES CUITES (ÉVENTUELLEMENT SURGELÉES) - 20 CL DE FOND D'AGNEAU - 3 NOISETTES DE BEURRE - SEL ET POIVRE

Chauffer une poêle et y faire fondre une noisette de beurre. Saler et poivrer les steaks d'agneau. Poêler la viande à feu moyen, de manière à ce qu'elle reste rosée à l'intérieur, c'est-à-dire environ 10 minutes de chaque côté. Retirer la viande de la poêle et laisser reposer pendant au moins 5 minutes.

Poêler les champignons nettoyés pendant 3 minutes dans du beurre. Saler et poivrer.

Réchauffer les fèves dans un peu de beurre.

Ôter la graisse de cuisson de la poêle et remplacer par le fond d'agneau. Porter à ébullition à feu vif, et laisser réduire pendant une minute. Enlever la sauce du feu et faire fondre encore une noisette de beurre dedans.

Couper chaque steak d'agneau en deux et les déposer sur les assiettes. Répartir les champignons poêlés et les fèves réchauffées, et verser un peu de sauce tout autour. Servir le reste de la sauce à part.





PAIN DE VIANDE D'AGNEAU A L'AIL CONFIT

600 G DE HACHÉ D'AGNEAU - 2 C. À SOUPE DE CHAPELURE DE PAIN BLANC - 2 ŒUFS - UN FILET DE LAIT - UN MORCEAU DE SUCRE - 3 TÊTES D'AIL - 2 DL DE GRAISSE D'OIE - UNE PINCÉE DE SUCRE - 1 DL DE FOND D'AGNEAU (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - SEL ET POIVRE

Commencer par confire l'ail. Détacher les gousses, les peler et les déposer dans une petite casserole. Couvrir avec la majeure partie de la graisse d'oie, ajouter un peu de sel et un peu d'eau. Faire cuire à feu doux et laisser confire pendant 1 heure.

Ajouter un filet de lait, la chapelure, deux œufs et un peu de sel et de poivre au haché d'agneau et bien malaxer. Laisser reposer pendant une demi-heure pour que le haché se fige.

Modeler le haché à la main pour lui donner la forme d'un pain.

Faire fondre une noisette de beurre dans un plat allant au four. Déposer le pain de viande d'agneau dans le plat et arroser avec le beurre fondu. Enfournier le plat pendant 45 minutes à 180°C, dans le four préchauffé. Sortir ensuite le pain de viande d'agneau du four et laisser reposer la viande pendant 10 minutes.

Verser un peu de graisse d'oie dans une poêle à frire et chauffer. Ajouter les gousses d'ail égouttées. Saupoudrer avec un peu de sucre et faire légèrement caraméliser les gousses.

Retirer la graisse de cuisson du plat venant du four. Verser le fond d'agneau dans le plat et faire réduire le liquide de moitié sur le feu. Passer la sauce au chinois.

Servir le pain de viande avec les gousses d'ail caramélisées. Servir la sauce à part.





COLLIERS D'AGNEAU **BRAISES** AUX NAVETS-BEURRE

2 COLLIERS D'AGNEAU - 4 NAVETS-BEURRE - 4 POMMES DE TERRE MOYENNES - 2 OIGNONS -
6 DL DE FOND D'AGNEAU BRUN (VOIR RECETTE DE BASE EN P.56) - BRANCHE DE THYMEFEUILLE -
DE LAURIER - GOUSSE D'AIL - FILET DE VINAIGRE - PINCÉE DE SUCRE - SEL ET POIVRE

Assaisonner les colliers avec sel et poivre, et les dorer brièvement dans une sauteuse.

Couper les oignons en lanières fines et les faire dorer dans la même sauteuse que les colliers qui auront entre-temps été déposés dans un faitout.

Ajouter aux oignons une pincée de sucre pour les caraméliser. Mouiller ensuite avec un filet de vinaigre.

Déposer les oignons sur les colliers et les couvrir avec le fond d'agneau brun. Ajouter une branche de thym, une feuille de laurier et une gousse d'ail.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 2h30.

Peler les navets et les pommes de terre, et les couper en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur.

Lorsque la viande est presque cuite, ajouter d'abord les pommes de terre, et après encore 10 à 15 minutes les navets. Tous les ingrédients seront ainsi cuits en même temps.

Dresser les navets et les pommes de terre en alternance sur un plat, et terminer avec les colliers d'agneau braisés.





Terrain

LA MEILLEURE PÉRIODE DE L'ANNÉE
POUR MANGER DE L'AGNEAU EST LE DÉBUT
DE L'ÉTÉ. JUSQU'À DÉBUT AOÛT.

UN GOUT
BIEN
PARTICULIER

LA VIANDE D'AGNEAU ANGLAIS

La viande d'agneau anglais provient d'animaux sains et heureux. Autrement dit, cette viande possède une saveur prononcée et bien différente du goût trop discret et moins caractéristique des tout jeunes agneaux français que l'on a l'habitude de consommer chez nous.

Il y a donc viande d'agneau et viande d'agneau. La carte de la plupart de nos restaurants gastronomiques propose de l'agneau de lait français au début du printemps, bien avant Pâques. Cette habitude est née du fait que quelques races ovines, complètement accoutumées aux climats plus tempérés, cherchent à faire profiter au mieux leurs petits des premières pousses d'herbe. Les brebis mettent dès lors bas tard dans l'année. La douceur du climat leur permet néanmoins de produire du lait pendant tout l'hiver, ce dont profitent évidemment les petits agneaux. Ces agneaux dits de lait naissent de novembre à décembre, pour pouvoir profiter pleinement des premières pousses d'herbe quelques mois plus tard. Les agneaux de lait boivent donc le lait de leurs mères pendant leur séjour hivernal en bergerie. Les éleveurs ne voulant, bien sûr, courir aucun risque à ce stade, les brebis reçoivent du fourrage concentré tout au long de l'hiver, afin de maintenir le niveau de production de lait aussi haut que possible, et dans la foulée faire grandir les agneaux le plus rapidement possible. Le fourrage concentré est composé de pellets à base de grains riches en protéines, fournis par l'industrie agroalimentaire.

Avec les agneaux de lait, nous sommes donc très loin de l'alimentation naturelle dont profite l'agneau anglais. De plus, les agneaux de lait grandissent trop vite et ruminent très peu, du fait de la richesse du lait maternel. La chair de ces animaux est dès lors très pâle et, en termes de goût, fait penser plutôt à de la viande de veau qu'à de la vraie viande d'agneau.

Les agneaux anglais, en revanche, naissent au moment 'normal', c'est-à-dire généralement au printemps. Dès leur plus jeune âge, les agneaux ont l'opportunité de brouter toutes sortes de jeunes plantes et herbes qui poussent dans les pâturages. Cette alimentation variée procure à la viande d'agneau sa couleur et son arôme d'herbe tendre. Ce sont précisément ces qualités qu'apprécient particulièrement les Anglais. La meilleure période de l'année pour manger de l'agneau provenant de races agnelant tôt va des premiers jours de l'été jusqu'à début août. Puis vient le tour des races ovines qui mettent bas plus tard dans l'année. Cette viande est encore plus savoureuse. La meilleure période pour manger cette viande s'étale de la fin de l'été jusqu'à l'automne inclus. Il convient de souligner que les bons bouchers anglais laissent toujours 'mûrir' cette viande plus d'une semaine sur la carcasse, ce qui lui procure un goût plein, plus doux. Mais la passion des Anglais pour une viande de goût nous place au départ devant un problème, car cuisiner de l'agneau anglais exige une approche différente. L'agneau anglais s'exprime au mieux dans une cuisine pleine de goût, qui ne craint pas les saveurs puissantes.

LA DIVERSITÉ DE L'AGNEAU ANGLAIS

Les Anglais peuvent s'enorgueillir d'une tradition séculaire dans l'élevage ovin et les préparations à base de chair de mouton ou d'agneau. L'Angleterre est un pays idéal pour l'élevage de ces animaux. La légende rapporte que ce sont



CE SONT LES DIZAINES DE MILLIERS DE MOUTONS
QUI ONT DONNÉ LEUR ASPECT SI TYPIQUE AUX
PAYSAGES DU CÉLÈBRE LAKE DISTRICT.

les Phéniciens qui auraient introduit les premiers moutons en Angleterre entre 800 et 500 avant Jésus-Christ, mais il semble beaucoup plus probable que les responsables soient en fait les Romains, sauf qu'initialement les moutons n'auraient pas été introduits en Angleterre pour leur viande mais plutôt pour leur laine et la fabrication de vêtements chauds. A l'époque, la demande internationale de laine était en effet très importante. Quant aux moutons, ils se sont si bien acclimatés à l'Angleterre qu'ils se sont rapidement multipliés. L'exportation de laine de mouton est devenue la principale source de revenus pour le royaume d'Angleterre. Au Moyen Âge, la laine anglaise était exportée en grandes quantités vers la Flandre et le Brabant, où elle était filée et tissée. Les étoffes partaient ensuite de Flandre et de Brabant vers tous les grands marchés européens. La laine était donc une source de revenus importante tant pour l'Angleterre que pour les Pays-Bas. Mais toutes les belles histoires ont une fin. La guerre de Cent Ans qui a opposé les royaumes de France et d'Angleterre de 1337 à 1453 a officiellement été menée pour asseoir le pouvoir royal et définir le territoire des deux principaux états européens de l'époque. En fait, ce n'était pas uniquement une question de territoires et de statuts, mais également d'intérêts économiques, avec la laine en priorité. A cette époque de l'Histoire, la Flandre faisait partie du royaume de France et, pour nuire aux Français, le roi d'Angleterre décida de bloquer l'exportation de laine vers la Flandre. C'est ce qui a déclenché la guerre. Jacob van Artevelde, l'homme fort de Gand et de la Flandre, fut assassiné en 1345, prétendument après une entrevue avec le Prince de Galles. Jacob van Artevelde fut considéré par les



Français comme un transfuge et tué par ces derniers parce qu'il voulait relancer le commerce de la laine avec les Anglais pour éviter la misère aux drapiers flamands. C'est d'ailleurs à partir de cette époque que des échanges intensifs se sont créés entre l'Angleterre et la Flandre. Des centaines de drapiers flamands, sans travail, émigrèrent vers l'Angleterre et y créèrent l'industrie du tissage. Une émigration qui s'est abondamment poursuivie plus tard, pendant les guerres de Religion. Le succès de l'industrie anglaise du tissage a entraîné le développement de

DE L'AGNEAU AU MOUTON

En gros, on peut dire qu'un agneau est un mouton de moins d'un an, mais c'est quand même un peu sommaire comme explication.

Agneau de lait : après sa naissance, l'agneau reçoit de sa mère un lait très concentré, le colostrum. La période d'allaitement ne dure pas plus de quatre mois. L'agneau pèse alors entre quinze et vingt kilos, en fonction de sa race. La viande de l'agneau de lait est très claire et douce de goût.

Agneau d'herbe : l'agneau accompagne sa mère en pâture et son alimentation se compose de lait, de plantes et d'herbes. La chair est plus rose et gagne en saveur. Les meilleurs agneaux d'herbe viennent de ce qu'on appelle les 'salt marsh', des prés situés au bord de la mer et dont l'herbe contient des quantités importantes de sel marin. Tous ces arômes se retrouvent dans la viande, ce qui en fait une véritable délicatesse.

Hogget : quand l'agneau atteint l'âge d'un an, il devient 'hogget', et ce jusqu'à l'âge de deux ans. La viande du 'hogget' est rouge et se distingue par un goût typique particulièrement relevé. Elle est très appréciée en Angleterre.

Mouton : à partir de l'âge de deux ans, l'animal reçoit enfin l'appellation de mouton. Sa viande est rouge foncé et possède une saveur caractéristique très prononcée. Elle s'adresse donc aux amateurs convaincus, et ils sont nombreux de par le monde.

Wether : jeune bélier castré âgé de un à trois ans. Sa viande est très forte.

Bélier : il a de la chance, car sa viande est tellement relevée que l'homme ne la consomme généralement pas.

nombreuses races de moutons, capables de vivre dans des environnements très différents. Le premier objectif de l'élevage était la production de laine naturelle, qui eut pour conséquence heureuse et logique une disponibilité abondante de viande de mouton et d'agneau partout en Angleterre. Et comme la demande de laine ne cessait d'augmenter, il y eut de plus en plus de troupeaux de moutons dans les pâturages anglais. Au point que le mouton devint un élément essentiel du paysage anglais, notamment dans la célèbre région du Lake District, dans le nord de l'Angleterre, dont les collines sont connues dans le monde entier. Les dizaines de milliers de moutons qui paissent dans ces pâtures donnent à la région son aspect tellement particulier.

DES RACES À LA CHAIR PLEINE DE GOÛT

Aujourd'hui, la Grande-Bretagne compte plus de 30 millions de moutons dans ses campagnes. Tout ce petit monde est à répartir entre différentes races, dont chacune est élevée dans un but bien précis : races à laine, races à viande et races à double aptitude ou mixtes, qui combinent les deux. La laine ayant perdu beaucoup de son poids économique au fil des ans, la population ovine est aujourd'hui dominée par les deux dernières catégories. Un bel exemple est le Herdwick. Race mixte à l'origine, ces animaux rustiques seraient les descendants de quelques moutons abandonnés au IX^e siècle par des Vikings originaires de Norvège. Il s'agit d'un mouton typique du Lake District, où l'on en dénombre encore environ 50.000. Les Herdwick ne se plaisent que sur les prairies situées sur de hautes collines et n'ont besoin d'aucun complément alimentaire. Plutôt territoriaux de nature, les Herdwick n'ont pas tendance à se disperser sur des dizaines de kilomètres, ce qui facilite la gestion des troupeaux. Ils se nourrissent donc uniquement de plantes et d'herbes sauvages, qu'ils assimilent entièrement. Par conséquent,

CHAQUE RÉGION D'ANGLETERRE
A SA PARTICULARITÉ EN MATIÈRE D'AGNEAU.

la viande produite par cette race ovine est particulièrement savoureuse, une saveur très appréciée en Angleterre et qui a valu aux Herdwick une appellation européenne d'origine contrôlée. Du mouton Herdwick fut par exemple servi en 1953 au banquet du couronnement de la reine Elisabeth II, l'actuelle souveraine d'Angleterre. Les moutons et agneaux Herdwick sont des animaux assez petits et plutôt maigres. Pour rentabiliser leurs élevages, les fermiers du Lake District croisent les brebis Herdwick avec des béliers de race Texel, qui se distinguent par une belle masse musculaire. Le nom de cette race vient de l'île néerlandaise de Texel, où elle a été créée à partir de deux races anglaises rustiques : le Lincoln et le Leicester Longwool. Le résultat combine le meilleur de deux mondes : le goût relevé du Herdwick et la chair juteuse du Texel. En d'autres mots, une viande d'agneau de la meilleure qualité.

On dénombre au Royaume-Uni 81 races ovines différentes. Chaque région possède dès lors sa particularité en la matière. Les Dorset, Hampshire, Reyland, Oxford, Shropshire, Romney, Southdown et Suffolk sont par exemple des races connues et appréciées. Les brebis Dorset (tant Polled Dorset que Dorset Horn) ont tendance à agneler en automne. Leurs petits peuvent, quand les circonstances le permettent, aller en prairie déjà à partir du mois de février, et fourniront donc l'agneau 'nouveau' du printemps. En termes de qualité, l'agneau anglais n'a absolument rien à envier aux célèbres 'agneaux de pré-salé', qui font la fierté des Français et qui sont élevés en bordure de mer sur des pâtures imprégnées de sel marin. Cet arôme s'installe ensuite dans la viande des agneaux. Cela fait des siècles qu'en Angleterre aussi des agneaux broutent le long de la mer, sur ce que l'on appelle outre-Manche des 'salt marsh', c'est-à-dire en français les fameux marais ou prés-salés. L'Angleterre possède beaucoup plus de ces pâtures, sur lesquels s'écoule de l'eau de mer, que n'importe quelle autre région en Europe. Cette viande d'agneau de qualité, le 'salt marsh lamb', est principalement produite dans le Lake District, le Somerset, le Kent et les Cornouailles.





LE FERMIER : JOHN GELDARD

Le Lake District est splendide, John Geldard aussi. Un homme élancé, aimable, chaleureux et prévenant. Il parle avec ce savoureux accent du Cumberland. Un fermier authentique, dans le cœur et dans les tripes. Son grand-père a acheté Plumgarths Farm quelques années après la Première Guerre mondiale, et John a agrandi le patrimoine familial avec l'acquisition de Low Foulshaw Farm. Les deux fermes sont situées dans les environs de la petite ville de Kendal, véritable centre d'élevage, de transformation et d'abattage de moutons et d'agneaux. John est typiquement ce qu'on appelle un 'low land farmer'. Les fermes de la famille se trouvent toutes deux sur la côte. Il n'est donc pas étonnant que ces exploitations possèdent plusieurs hectares de 'prime salt marsh', c'est-à-dire des polders salés d'excellente qualité. La viande d'agneau produite dans cette région fait partie des meilleures. Mais John Geldard n'est pas un homme égoïste. A Plumgarths, il a ouvert un magasin avec une boucherie assez impressionnante, où il vend non seulement les produits de ses propres fermes, mais aussi ceux d'autres producteurs locaux. Pour l'avenir, il a clairement parié sur le commerce de petite échelle. Et c'est très bien ainsi.





SALADE AU GIGOT D'AGNEAU ET AU CROTTIN DE CHAVIGNOL

320 g DE GIGOT D'AGNEAU SANS OS - 2 CROTTINS DE CHAVIGNOL (CHÈVRE) - 1 TOMATE -
8 ASPERGES VERTES - CIBOULETTE - 3 RADIS - 20 FEUILLES DE MÂCHE - 10 FEUILLES DE
LAITUE POMMÉE - 4 CL D'HUILE D'OLIVE - 1 CL DE VINAIGRE BALSAMIQUE - SEL ET POIVRE

Sauter le gigot jusqu'à ce que la viande soit rosée, puis laisser reposer.

Blanchir les asperges pelées puis les refroidir dans de l'eau glacée.

Emonder et épépiner la tomate, puis la couper en quartiers. Laver les différentes sortes de salade.

Hacher finement la ciboulette et couper les radis en petits morceaux. Emietter les crottins de Chavignol.

Mélanger la salade avec un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, saler et poivrer.

Ajouter les asperges, la tomate et les radis.

Couper le gigot en tranches. Dresser les morceaux sur les assiettes en les mélangeant avec la salade.

Terminer avec de petits morceaux de fromage et la ciboulette. Arroser pour finir avec quelques gouttes d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.





BROCHETTE D'AGNEAU GRILLEE DANS UN PAIN MAROCAIN

600 G DE VIANDE D'ÉPAULE D'AGNEAU - UN PAIN MAROCAIN - 100 G DE RAIFORT (FAMILLE DU RADIS) - 100 G DE CONCOMBRE - 1 SALADE ICEBERG - 1 BETTERAVE ROUGE - 2 C. À SOUPE DE MAYONNAISE FRAÎCHE - 5 C. À SOUPE DE YAOURT FERME (PAR EX. YAOURT GREC) - SEL ET POIVRE

POUR LA MARINADE : 1/2 TÊTE D'AIL - 1/2 C. À CAFÉ DE GRAINES DE CORIANDRE - 1/2 BOTTE DE CORIANDRE - 1/2 C. À CAFÉ DE CARDAMOME - 1/2 C. À CAFÉ DE CUMIN - 1/2 C. À CAFÉ DE CURCUMA - 3 DL D'HUILE D'OLIVE

Couper la viande en lanières et laisser reposer pendant 4 heures dans la marinade préparée avec tous les ingrédients.

Retirer la viande de la marinade et la piquer sur des brochettes en métal. Saisir très brièvement la viande sur ses deux côtés à feu vif.

Couper le pain en deux dans la forme souhaitée. Juste avant de servir, le passer rapidement dans le four préchauffé à 200°C, pour obtenir un pain agréablement croustillant. Mélanger les légumes avec la salade iceberg et les répartir dans les pains. Dresser par-dessus les brochettes grillées.

Napper selon le goût avec un dressing au yaourt préparé comme suit : une part de mayonnaise pour deux parts de yaourt, sel et poivre.





POTÉE D'AGNEAU AUX CHIPS DE POMMES DE TERRE

1 KG D'ÉPAULE D'AGNEAU - 2 OIGNONS - 2 POMMES DE TERRE - 6 DL DE FOND D'AGNEAU BRUN (VOIR RECETTE DE BASE EN P.56) - 1 PINCÉE DE SUCRE - QUELQUES GOUTTES DE VINAIGRE - SEL ET POIVRE

Couper l'épaule d'agneau en dés, saler et poivrer. Dorer brièvement les dés de tous les côtés dans une sauteuse très chaude. Ensuite mouiller la viande avec le fond d'agneau et laisser mijoter à feu doux pendant une heure et demie à deux heures.

Couper les oignons en deux, puis en demi-rondelles fines. Dorer les oignons à la poêle. Ajouter une pincée de sucre et les faire légèrement caraméliser. Mouiller avec quelques gouttes de vinaigre.

Conserver quelques cuillères à soupe d'oignons pour la garniture et mettre le reste dans la potée.

Peler les pommes de terre et les couper en tranches extra fines. Les rincer à l'eau froide puis les sécher dans un essuie propre. Frire les chips de pommes de terre dans la friteuse à 170°C. Saler légèrement.

Dresser la préparation dans un plat creux en alternant la potée, les chips et les oignons.





CUISSE D'AGNEAU ROTIE PERSILLEE

1 BELLE CUISSE D'AGNEAU - 1 BOTTE DE PERSIL - 3 C. À SOUPE DE MOUTARDE - CHAPELURE -
8 ÉCHALOTES - 250 G DE GRAISSE D'OIE - 1 BOTTE DE SAUGE - GROS SEL (POUR LE PLAT À
METTRE AU FOUR) - PICKLES - SUCRE - SEL ET POIVRE

Nettoyer les échalotes sans les entailler, puis les couper dans le sens de la longueur. Déposer une moitié d'échalote sur un papier aluminium. Déposer une petite feuille de sauge dessus, une cuillère à soupe de graisse d'oie, une pincée de sucre, saler et poivrer légèrement. Replacer la deuxième moitié d'échalote par-dessus et enrouler fermement la feuille d'aluminium.

Disposer les petits paquets dans un plat allant au four dont le fond est couvert de gros sel, et mettre à cuire pendant 30 minutes dans le four préchauffé, à 180°C. Pour contrôler l'avancement de la cuisson, piquer les échalotes avec une aiguille à tricoter ou une fourchette.

Hacher très finement le persil et mélanger avec la chapelure.

Assaisonner généreusement la cuisse d'agneau puis la dorer dans une sauteuse sur toutes les faces. Ensuite, enduire la viande d'un peu de moutarde et la passer dans le mélange de persil et de chapelure. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes dans le four à 180°C, ou jusqu'à ce que la chair soit rosée.

Servir avec les échalotes confites et des pickles.





en ragoût

FOND D'AGNEAU BRUN

3 KG D'OS D'AGNEAU - 4 CAROTTES - 1 CÉLERI - 3 OIGNONS - 2 TÊTES D'AIL COUPÉES EN DEUX - ½ BOUQUET DE THYM - 4 FEUILLES DE LAURIER - 4 C. À SOUPE DE PURÉE DE TOMATES - ½ C. À SOUPE DE GROS SEL MARIN - 2 C. À SOUPE DE GRAINS DE POIVRE

Faire rôtir les os d'agneau pendant 45 minutes dans le four préchauffé à 180°C. Une fois que les os sont bien colorés, les badigeonner avec la purée de tomates.

Laisser encore pendant environ 10 minutes dans le four pour ôter l'acidité, puis ajouter les carottes, le céleri et les oignons coupés en dés grossiers. Poursuivre un moment la cuisson des légumes dans le four, lentement.

Plonger les os et les légumes dans une grande cocotte remplie d'eau. Porter à ébullition et écumer régulièrement avec une cuillère à soupe.

Ajouter tous les autres aromates et laisser infuser pendant 6 à 7 heures à feu très doux.

Filtrer le bouillon dans un chinois très fin ou éventuellement à travers une étamine, et dégraisser.





sauter

FOIE D'AGNEAU SAUTE

500 G DE FOIE D'AGNEAU - 1 RAIFORT - 10 HARICOTS VERTS - 5 G DE FUCUS VÉSICULEUX (SORTE D'ALGUE EN VENTE DANS DES MAGASINS DE PRODUITS NATURELS) - 100 G DE RATATOUILLE PRÉPARÉE - PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE - 3 CL DE MIRIN DOUX - 3 CL DE VINAIGRE DE RIZ - 3 CL D'HUILE D'OLIVE - SEL ET POIVRE

Râper le raifort et le mélanger avec le mirin, le vinaigre de riz et l'huile d'olive. Saler et poivrer le mélange. Laisser reposer pendant 5 minutes puis égoutter le raifort.

Mettre les haricots verts à cuire dans une bonne quantité d'eau salée. Une fois qu'ils sont cuits, les effrayer à l'eau froide, puis les effilocheur en quatre, dans le sens de la longueur. Cuire le foie en veillant à ce qu'il reste rosé.

Mixer la ratatouille puis la passer au chinois. Le jus servira de sauce.

Couper le foie encore chaud, le déposer sur un plat et disposer les garnitures tout autour.





PÂTE FEUILLETÉE FARCIE AUX RIS D'AGNEAU ET AUX MORILLES. SAUCE A LA CREME

4 PLAQUES DE PÂTE FEUILLETÉE DE 10 CM SUR 12 - 200 G DE MORILLES FRAÎCHES OU 80 G DE MORILLES SÉCHÉES - 500 G DE RIS D'AGNEAU - 4 DL DE FOND D'AGNEAU BRUN (VOIR RECETTE DE BASE EN P.56) - 1 DL DE CRÈME - 1 ŒUF - SEL ET POIVRE

Dorer les plaques de pâte feuilletée avec du jaune d'œuf allongé d'un peu d'eau, et les cuire pendant 15 minutes à 180°C dans le four préchauffé.

Plonger les ris d'agneau dans de l'eau bouillante salée. Lorsque l'eau se remet à bouillir, sortir les ris et les mettre à refroidir dans de l'eau froide. Peler les ris et les laisser sécher dans un linge propre.

En cas d'utilisation de morilles séchées, les faire tremper au préalable pendant 15 minutes dans de l'eau froide. Les débarrasser ensuite des racines et du sable.

Saler et poivrer les ris d'agneau et saupoudrer de farine. Enlever la farine excédentaire et sauter les ris pendant quatre minutes environ dans une casserole très chaude. Déglacer la casserole avec le fond d'agneau. Laisser réduire, saler et poivrer. Ajouter un filet de crème. Passer ensuite la sauce dans un tamis fin.

Faire étuver les morilles puis les ajouter à la sauce.

Couper les pâtes feuilletées au milieu et les farcir avec les ris sautés et les morilles. Napper avec la sauce à la crème.





BLANQUETTE D'AGNEAU

800 G DE VIANDE DU GIGOT, DÉGRAISSÉE ET COUPÉE EN DÉS - 1 L DE FOND D'AGNEAU (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - 2 CITRONS NON TRAITÉS - 1 C. À SOUPE DE FARINE - 2 NOISETTES DE BEURRE - 4 BRANCHES DE THYM-CITRON (FACULTATIF) - 3 JAUNES D'ŒUFS - SEL ET POIVRE

Eplucher avec un éplucheur le zeste d'un des citrons et le couper en très fines lanières. Déposer les lanières dans une petite casserole avec un peu d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillonner pendant 3 minutes. Egoutter et réserver.

Dorer la viande dans une noisette de beurre fondu. Saupoudrer la viande avec la farine et poursuivre la cuisson pendant encore une minute. Mouiller avec le bouillon d'agneau et reporter à ébullition tout en mélangeant. Couvrir et laisser cuire encore pendant 20 à 30 minutes.

Entre-temps, peler les citrons et les couper en quartiers.

Une fois cuite, retirer la viande de la sauce et la répartir sur des assiettes creuses préchauffées.

Eventuellement rectifier le goût de la sauce avec sel et poivre. Ajouter les jaunes d'œufs à la sauce en mélangeant avec un fouet. Faire fondre encore une noisette de beurre dans la sauce.

Répartir quelques quartiers de citron parmi les morceaux de viande. Napper la sauce tout autour. Décorer avec les zestes de citron cuits, et le cas échéant quelques feuilles de thym-citron. Servir.





CONSOMME D'AGNEAU FROID AUX FEVES, A LA LANGUE D'AGNEAU ET AUX TOMATES

3 L DE BOUILLON D'AGNEAU BLANC (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - 8 LANGUES D'AGNEAU -
3 TOMATES - 2 BRANCHES D'ESTRAGON - 100 G DE FÈVES - 6 FEUILLES DE GÉLATINE

POUR L'APPAREIL À CLARIFICATION : 6 BLANCS D'ŒUFS - 4 GOUSSES D'AIL - 2 BRANCHES DE
THYM - FEUILLE DE LAURIER - 1 C. À SOUPE DE PURÉE DE TOMATES - QUELQUES BRANCHES DE
CÉLÉRI - 2 CAROTTES - SEL ET POIVRE

Faire cuire les langues d'agneau dans le fond pendant 3 heures à feu doux. Veiller à encore avoir deux litres de fond au terme de la cuisson.

Pour l'appareil à clarification : couper les carottes et le céleri en julienne, et hacher les herbes. Ajouter la purée de tomates aux blancs d'œufs, avec les légumes, et bien mélanger en fouettant. Saler et poivrer.

Retirer les langues d'agneau de la casserole et les peler. Les déposer dans un peu de (nouveau) fond jusqu'à ce qu'elles aient totalement refroidi.

Reporter à ébullition le fond d'agneau restant de la cuisson des langues, et ajouter l'appareil à clarification tout en mélangeant. Porter une nouvelle fois à ébullition puis laisser mijoter pendant une heure à tout petit feu.

Passer le bouillon obtenu dans un chinois avec une étamine. Procéder avec précaution afin de ne pas casser les 'morceaux' formés, et laisser refroidir.

Cuire les fèves dans de l'eau salée puis les effrayer dans de l'eau glacée. Les peler.

Peler également les tomates, les épépiner et ensuite les couper en dés. Effiloche l'estragon.

Disposer les langues d'agneau, les fèves et la tomate dans des assiettes creuses bien froides.

Si le consommé d'agneau n'est pas (encore) suffisamment gélatineux, ajouter quelques feuilles de gélatine.





CARPACCIO D'ÉPAULE D'AGNEAU LA ROQUETTE ET AU PARMESAN

1 ÉPAULE D'AGNEAU DÉSOSSÉE - 100 G DE ROQUETTE LAVÉE - 100 G DE COPEAUX DE PARMESAN -
HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE - GROS SEL NOIR - POIVRE

Convenablement assaisonner l'épaule d'agneau avec le poivre et le gros sel noir, et enrôler soigneusement l'épaule. Ficeler la roulade avec du fil de cuisine.

Dorer la viande dans une sauteuse et poursuivre ensuite la cuisson dans le four à 170°C, pendant un quart d'heure environ. La durée de la cuisson dans le four dépend de l'épaisseur de la viande. Quand l'épaule est cuite, la sortir du four et laisser refroidir dans le réfrigérateur.

Pour le service, prendre un plat froid avec un peu d'huile d'olive. Couper la viande en tranches fines et les disposer sur le plat en les décalant légèrement.

En guise de garniture, répartir quelques feuilles de roquette et des copeaux de parmesan. Assaisonner avec un peu de poivre et du gros sel noir, ainsi que quelques gouttes d'huile d'olive de bonne qualité.





Morceaux et découpes

LES BOUCHERS ANGLAIS
CONSIDÈRENT L'AGNEAU COMME LA BÊTE
LA PLUS FACILE À DÉCOUPER.

MORCEAUX DE CHOIX

DÉCOUPER LA VIANDE D'AGNEAU

Peu de nos bouchers sont réellement à l'aise pour découper la viande d'agneau, avouant de façon unanime qu'ils n'en ont pas assez l'habitude. Les bouchers anglais en revanche estiment que la carcasse d'agneau est la plus facile à travailler. Le célèbre chef et critique gastronomique Hugh Fearnley-Whittingstall décrit dans son savoureux ouvrage 'The River Cottage Meat Book' la maestria avec laquelle son boucher travaille l'agneau : "Ray, mon boucher, est capable de découper un agneau entier et de mettre les différents morceaux dans des sachets de congélation en moins d'une heure. Découpe des côtelettes et enroulement de l'épaule compris." Hugh Fearnley-Whittingstall conseille même aux particuliers d'acheter un demi-agneau, de faire un petit stage chez un boucher et ensuite de le découper et éventuellement de le congeler eux-mêmes. Les Anglais sont donc de véritables spécialistes de la découpe de la viande d'agneau. On trouve d'ailleurs outre-Manche beaucoup plus de pièces d'agneau typiques et savoureuses que chez nous.



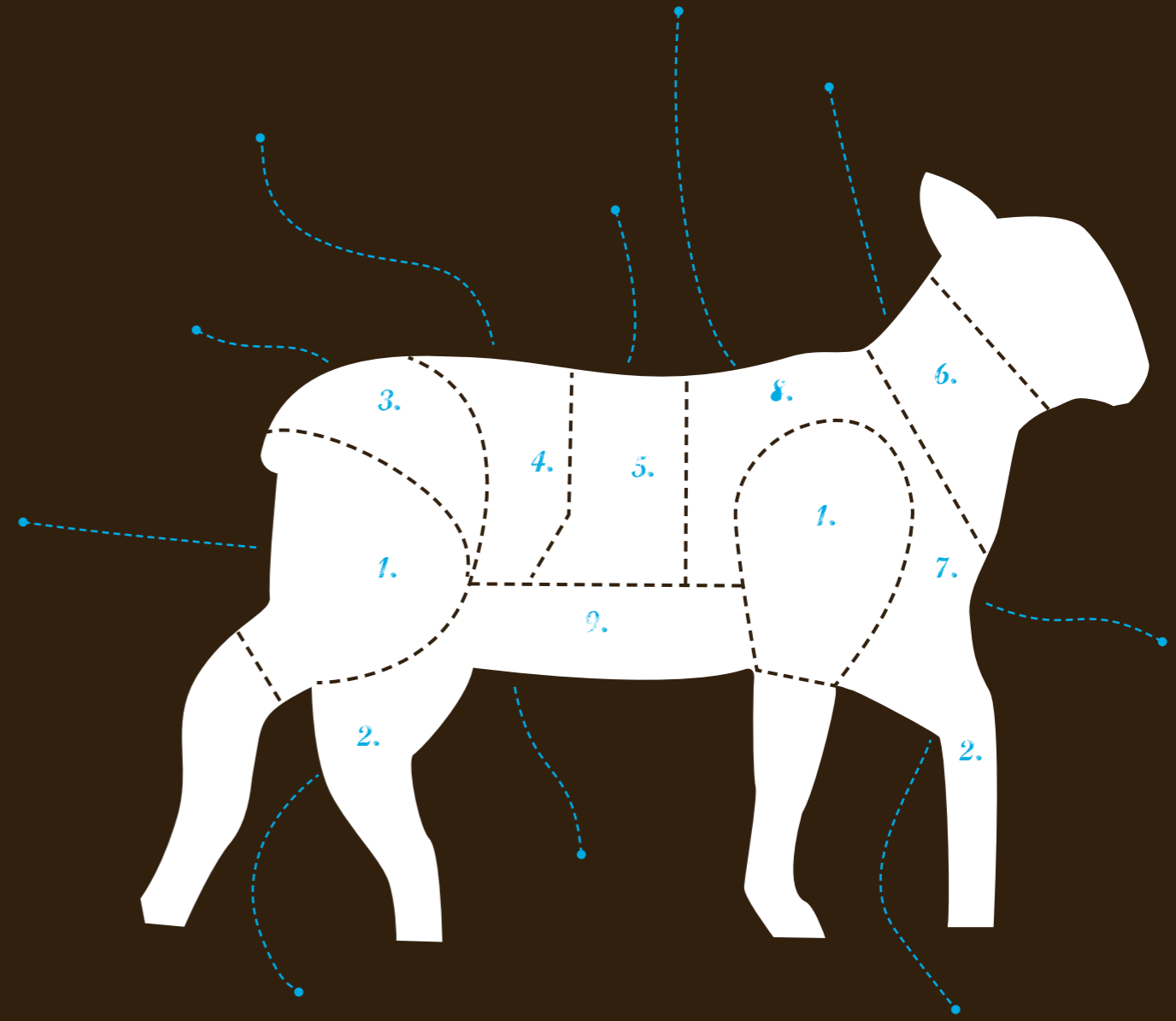


1. LE GIGOT

Un gigot d'agneau cuit d'une seule pièce au four est sans aucun doute un des meilleurs morceaux de l'agneau, et donne un rôti infiniment moelleux. Le gigot entier comprend une partie du fémur et une partie du tibia du mouton. Le mieux est de faire enlever le fémur par le boucher. Ensuite, le gigot peut être ficelé ou non, et la cavité de l'os farcie ou non. Le gigot d'agneau farci est par exemple une des spécialités de la grande cuisine provençale. A la fin du ^{xx}e siècle, l'Oustau de Beaumanière, un établissement situé près de Saint-Rémy-de-Provence (Les Baux), était réputé dans le monde entier pour son gigot d'agneau farci avec un mélange de rognons d'agneau, de champignons et de truffes. Cet établissement a longtemps arboré trois étoiles à son fronton. Le gigot peut également être découpé en tranches, auquel cas l'os central est scié. Cette découpe est monnaie courante chez nous. Grillée, cette viande est succulente et figure d'ailleurs fréquemment au menu de nos barbecues estivaux. En Angleterre, on découpe même des steaks entiers ('leg steaks') dans le gigot. Comme ces morceaux sont découpés en respectant le fil de la viande, ils ne se contractent pas à la cuisson, qu'ils soient rôtis ou grillés. Les 'leg steaks' sont des incontournables de tout barbecue anglais qui se respecte.

2. LES JARRETS

En Angleterre, les jarrets d'agneau sont appelés 'shank' pour les jarrets des pattes arrière, et 'shin' ou 'foreshank' pour les jarrets des pattes avant. Il s'agit des morceaux ultimes pour la préparation de plats mijotés à base de viande d'agneau. Un jarret se compose de viande, d'os (avec de la moelle) et de peau. Etant donné que l'agneau utilise énormément ses jarrets, cette viande contient beaucoup de collagène et reste dès lors très moelleuse après la cuisson. L'os renferme pour sa part beaucoup d'arômes qu'il libère progressivement tout au long de la cuisson. Les tissus conjonctifs situés directement sous la peau sont eux aussi constitués de collagène. Enfin, la peau apporte pas mal de glycérine à la préparation, ce qui améliore encore le moelleux de l'ensemble.



Les jarrets d'agneau sont par exemple très appréciés dans le couscous ! En Angleterre, les 'shank' et les 'shin' sont généralement utilisés dans les ragoûts, avec du vin blanc ou rouge pour en relever le goût.

3. LE 'CHUMP'

Le 'chump' se trouve sur la face supérieure du gigot d'agneau. C'est le morceau qui relie le gigot au dos de l'animal. C'est une découpe typiquement anglaise, que l'on ne trouve nulle part ailleurs. On en tire de succulents steaks et rôtis d'agneau, ainsi que de superbes morceaux à mijoter. Cette viande est en outre si fondante qu'elle cuit beaucoup plus vite que les autres parties de l'agneau. Ces rôtis ont l'avantage d'être de petite dimension et sont donc parfaits pour deux personnes. Les Anglais découpent aussi des portions d'une personne dans le 'chump', ce qu'ils appellent des 'chump chops'. Ces morceaux sont également parfaits pour le gril ou le barbecue.

4. LA SELLE

Le 'loin', ou selle d'agneau, correspond au contre filet chez le bœuf. Avec leur os en forme de T, les petites côtelettes qui sont découpées dans cette partie de l'agneau ressemblent à de petites côtes à l'os. D'un côté de cet os se trouve le contre filet, de l'autre une toute petite portion du filet d'agneau. Ce qui est vendu chez nous sous l'appellation de 'filet d'agneau' est en réalité le morceau désossé qui se trouve de l'autre côté du véritable filet d'agneau. Cette viande peut également être détaillée en petites portions individuelles, les fameuses 'noisettes d'agneau' chères à la cuisine française. Une viande juteuse et fondante à souhait, idéale à cuire ou à griller en petites côtelettes. Lorsque l'agneau n'est pas coupé en deux après l'abattage, on obtient une selle complète, un rôti magnifique et succulent car la viande est protégée par une fine couche de graisse sur sa face extérieure.

5. LE CARRÉ

A l'avant du dos se trouve le carré, la partie d'où l'on tire la fameuse couronne d'agneau. Ce n'est pas pour rien qu'en Angleterre cette partie de l'animal a été baptisée 'best end', ou 'meilleure extrémité'. Le carré peut être découpé en différents morceaux. Une couronne complète est amplement suffisante pour deux personnes, et peut être préparée d'une seule pièce, d'abord dorée à la casserole puis finie au four. Dans la cuisine traditionnelle, la couronne d'agneau est souvent préparée avec une persillade. Il s'agit d'un mélange de persil haché, d'ail, de beurre ou d'huile d'olive, et de panure. La couronne peut également être détaillée au préalable en fines côtelettes, à poêler ou à griller. Il faut cependant faire attention à ce que la viande ne cuise pas trop vite, au risque de perdre de sa saveur. Les côtelettes d'agneau classiques qui viennent de la couronne s'expriment au mieux dans l'assiette quand elles sont encore rosées à l'intérieur. Une idée pratique pour obtenir ce résultat est de faire cuire la viande seulement sur un côté puis, après l'avoir couverte d'une purée de légumes, de la replacer brièvement sous le gril, côté non cuit vers le haut.

6. LE COLLIER

C'est du collier (cou) de l'agneau que viennent les morceaux les plus convoités pour les préparations mijotées. Le collier est généralement découpé en tranches qui comportent à la fois de la viande et de l'os. Cette viande a énormément de goût. La célèbre potée irlandaise ou 'Irish stew' est toujours préparée avec cette viande, tout comme le couscous marocain classique. Les bouchers anglais découpent également un filet de collier dans la partie épaisse du cou, donc son côté inférieur. C'est une très bonne viande qui peut aussi être utilisée pour des carbonnades et qui est plus facile à manger que les tranches de collier complètes, car elle ne contient pas d'os. Elle a en revanche un peu moins de goût.

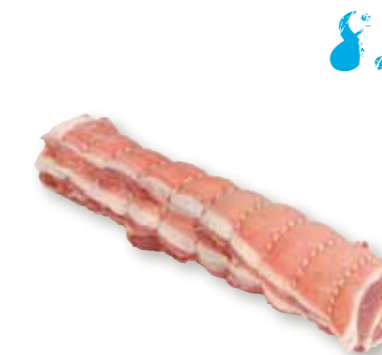


7. L'ÉPAULE

L'épaule est un des morceaux les plus intéressants de l'agneau, parce qu'il offre une foule de possibilités en cuisine. Une bonne épaule d'agneau comprend une belle masse de viande douce et onctueuse. L'épaule est généralement désossée, même si elle peut aussi être préparée entière sans en retirer l'os. Le désossage est une opération qui est loin d'être simple et que l'on confiera de préférence aux bons soins d'un boucher. Ensuite, la viande désossée est presque toujours enroulée et ficelée pour être proposée sous forme de rôti, car l'épaule a l'avantage d'être moins chère que le gigot, la selle ou la couronne. Il est parfaitement envisageable d'acheter un morceau d'épaule désossée et de l'enrouler soi-même, éventuellement après l'avoir farcie d'un mélange d'herbes et d'épices. Ces roulades d'agneau peuvent non seulement se rôtir au four mais aussi être braisées, c'est-à-dire cuites à l'étouffée avec un peu de liquide. La viande d'épaule d'agneau découpée en dés est également un ingrédient classique du 'navarin d'agneau printanier', une spécialisation mijotée de la cuisine française où la viande d'agneau est agrémentée d'un large assortiment de jeunes légumes printaniers.

8. LA POITRINE

La viande de la poitrine et du ventre de l'agneau, également désossée, est indiscutablement la partie la plus grasse de l'animal, et donc la moins chère. Mais cela n'empêche pas pour autant de la consommer. Avec cette viande, les Anglais confectionnent des roulades, qu'ils préparent ensuite de la même façon que nous préparons le pot-au-feu de chez nous. La viande est mise à cuire doucement dans une casserole à fond épais. Au cours de la cuisson, la viande rend de la graisse qui peut être retirée de la casserole. La pièce est ensuite brièvement rôtie à feu vif pour la rendre légèrement croquante. Ces roulades peuvent également être farcies avec des herbes ou des épices. Les morceaux qui proviennent de la poitrine et du ventre de l'animal sont souvent aussi vendus à bon prix comme viande d'agneau à mijoter. Le goût est bon, mais le grand désavantage de cette viande reste sa haute teneur en graisse.







TARTARE D'AGNEAU

400 G DE GIGOT D'AGNEAU - 2 OIGNONS ROUGES - SEL ET POIVRE - QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE - 1 CITRON - 1 C. À SOUPE DE MAYONNAISE ADDITIONNÉE D'UN PEU DE JUS DE CITRON - HUILE D'OLIVE

Ôter la membrane et l'os du gigot, ou demander au boucher de le faire. Couper la viande en très petits dés. Hacher très finement un oignon rouge.

Mélanger la viande avec l'oignon, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre, et quelques gouttes de jus de citron.

Emietter la menthe fraîche et la mélanger également à la viande.

Dresser le tartare sur les assiettes en utilisant un anneau en inox, et décorer avec quelques rondelles d'oignon rouge, une petite branche de menthe, quelques gouttes de mayonnaise au citron, de petits morceaux de citron et de l'huile d'olive.





COURONNE D'AGNEAU A LA PERSILLADE ET AU COUSCOUS

2 COURONNES D'AGNEAU - 1 DL DE FOND D'AGNEAU (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - HUILE D'OLIVE

POUR LA PERSILLADE : 6 C. À SOUPE DE CHAPELURE - 1 C. À SOUPE DE PERSIL PLAT HACHÉ - 2 GOUSSES D'AIL PRESSÉES - 1 C. À CAFÉ DE RAS EL HANOUT (EN VENTE DANS LES MAGASINS MAROCAINS) - UN FILET D'HUILE D'OLIVE

POUR LE COUSCOUS : 200 G DE COUSCOUS DE CALIBRE MOYEN - 2 DL D'EAU - UN FILET D'HUILE D'OLIVE - 1/2 C. À CAFÉ DE RAS EL HANOUT - UNE NOISETTE DE BEURRE - SEL

POUR LA GARNITURE DE LÉGUMES : 2 FONDS D'ARTICHAUTS CUITS UN BOUQUET DE JEUNES OIGNONS - 1 TOMATE - QUELQUES FEUILLES DE PERSIL PLAT - UN FILET DE BOUILLON DE POULE - UN FILET D'HUILE D'OLIVE - SEL ET POIVRE

Commencer par préparer la persillade : mélanger la chapelure, l'ail pressé, le persil haché, une bonne rasade d'huile d'olive et le ras el hanout, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un plat allant au four, et poser dans le plat les couronnes d'agneau salées et poivrées, côte à côte. Dorer la viande de tous les côtés dans l'huile d'olive.

Déposer une bonne couche de persillade sur le côté viande des couronnes.

Mettre les couronnes d'agneau à cuire pendant 8 minutes dans le four préchauffé, à 220°C. Sortir la viande du four, emballer soigneusement les couronnes sans endommager la persillade dans une feuille d'aluminium, et laisser reposer pendant 15 minutes.

Couvrir avec de l'eau chaude le couscous mélangé avec du sel et du ras el hanout. Ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger avec une fourchette. Laisser reposer pendant 10 minutes. Séparer les grains avec une fourchette. Etuver le couscous pendant 5 minutes. Ajouter une noisette de beurre et mélanger. Enlever la plus grande partie verte des jeunes oignons. Les déposer dans une petite casserole et couvrir avec un filet de bouillon de poule. Laisser cuire pendant 5 minutes.

Emonder et épépiner la tomate. Couper la chair en dés. Hacher grossièrement quelques feuilles de persil.

Chauffer les fonds d'artichauts dans de l'huile d'olive, puis ajouter les jeunes oignons. Réserver. Ôter la graisse du plat de cuisson de la viande, mais laisser les miettes de persillade qui seraient tombées de la viande. Verser le fond d'agneau dans le plat. Porter à ébullition et gratter avec une spatule pour détacher les sucs de cuisson. Laisser épaissir un moment. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre, puis passer la sauce au chinois.

Dresser le couscous à l'aide d'un anneau sur les assiettes préchauffées. Couper la viande en belles côtelettes et déposer celles-ci sur les assiettes. Disposer les fonds d'artichauts et les jeunes oignons sur le couscous. Terminer avec quelques feuilles de persil et quelques dés de tomate crue. Déposer quelques gouttes de sauce sur chaque assiette. Servir avec le reste de la sauce à part.





JARRET D'AGNEAU CONFIT AUX HARICOTS ET CROUTONS

4 JARRETS D'AGNEAU - 50 G DE FLAGEOLETS (TREMPÉS PENDANT 2 HEURES ET CUITS) - 50 G DE HARICOTS ROUGES (TREMPÉS PENDANT 2 HEURES ET CUITS) - 50 G DE HARICOTS COCO (TREMPÉS PENDANT 2 HEURES ET CUITS) - 50 G DE GROS HARICOTS BLANCS (TREMPÉS PENDANT 24 HEURES ET CUITS) - 4 TRANCHES DE PAIN BLANC - 3 DL DE PASSATA (OU SAUCE TOMATE) - 3 TOMATES ÉMONDÉES ET ÉPÉPINÉES, COUPÉES EN DÉS - QUELQUES GOUTTES DE TABASCO - 1 ÉCHALOTE FINEMENT HACHÉE - 1 L DE GRAISSE D'OIE - 4 POIGNÉES DE GROS SEL MARIN - 2 FEUILLES DE LAURIER - 4 BRANCHES DE THYM

Frictionner les jarrets avec le sel marin, le laurier et le thym. Laisser absorber le sel pendant 12 heures puis les rincer pendant 15 minutes sous l'eau froide courante.

Faire tremper les haricots au préalable, puis les cuire. N'ajouter de sel (une bonne pincée) que quand les haricots sont presque cuits.

Confire les jarrets dans la graisse d'oie allongée avec 2 cuillères à soupe d'eau. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la viande soit cuite. Cela prend environ 4 heures.

Découper des croûtons dans le pain blanc et les faire dorer dans un peu de graisse d'oie.

Réchauffer la sauce tomate et ajouter les haricots (sans liquide). Assaisonner avec sel, poivre et Tabasco. Ajouter en dernier lieu les dés de tomates et l'échalote.

Dresser les haricots sur les assiettes et poser par-dessus un jarret confit et des croûtons de pain.

SUGGESTION : Faire chauffer la graisse d'oie avec un peu d'eau. Dès que l'eau commence à bouillonner, cela veut dire que la graisse est assez chaude et que l'on peut mettre la viande à cuire.





FILET D'AGNEAU A LA DUXELLE DE CHAMPIGNONS EN CROÛTE

2 FILETS D'AGNEAU D'ENVIRON 300 G - 200 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS - 200 G DE CHOUX DE BRUXELLES - 2 ÉCHALOTES - 100 G DE BEURRE - 2 PLAQUES DE PÂTE FEUILLETÉE DE 20 CM SUR 20 - 1 ŒUF - 50 G DE TRUFFE D'HIVER - 4 DL DE FOND D'AGNEAU (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - SEL ET POIVRE

Assaisonner les filets d'agneau et les dorer de tous les côtés. Retirer immédiatement la viande de la sauteuse et la placer dans le réfrigérateur pour la faire refroidir entièrement. Brosser les champignons pour les nettoyer. Les couper en brunoise puis les étuver dans un peu de beurre avec l'échalote émincée. Saler et poivrer.

Laisser bien refroidir cette duxelles et la viande.

Laver les choux de Bruxelles et les cuire dans une grande quantité d'eau salée.

Façonner les truffes pour obtenir une forme ronde puis couper des rondelles fines. Pocher brièvement ces tranches dans le fond d'agneau chaud.

Etaler la pâte feuilletée jusqu'à une taille suffisante pour emballer un filet d'agneau. Veiller à avoir un peu de débordement de la pâte pour pouvoir la replier convenablement. Disposer le filet sur la pâte feuilletée, répartir la duxelles sur la viande, puis badigeonner les côtés de la pâte avec du jaune d'œuf allongé d'un tout petit peu d'eau.

Fermer la pâte feuilletée en veillant à ce que la couture se trouve sous le filet. Badigeonner également l'extérieur de la pâte avec le jaune d'œuf, puis enfourner pendant une vingtaine de minutes à 180 °C dans le four préchauffé.

Pendant ce temps, couper en rondelles les choux de Bruxelles cuits, et les disposer sur les assiettes en alternance avec les tranches de truffe. Saler et poivrer.

Reporter brièvement le fond d'agneau à ébullition, laisser réduire, saler et poivrer, puis passer la sauce au chinois. Couper en brunoise les morceaux de truffe récupérés de la première étape, et les faire cuire un moment dans le jus.

Une fois que la viande est cuite, couper immédiatement les filets en deux et les disposer sur des assiettes chaudes. Servir le jus à part.





ROTI D'ÉPAULE D'AGNEAU AUX LEGUMES GRILLES

800 G D'ÉPAULE D'AGNEAU DÉSOSSÉE ET FICELÉE - QUELQUES OS D'AGNEAU SUPPLÉMENTAIRES (À DEMANDER AU BOUCHER) - 1 BONNE NOIX DE BEURRE - 1 COURGETTE - 1 POIVRON ROUGE - 1 POIVRON JAUNE - 8 ASPERGES VERTES - 12 HARICOTS PRINCESSES FINS - HUILE D'OLIVE - 150 G DE QUINOA - SEL ET POIVRE

Dorer le rôti d'épaule d'agneau poivré sur toutes les faces dans le beurre. Ajouter de préférence d'autres os d'agneau qui donneront encore plus de goût à la sauce. Poursuivre la cuisson de l'épaule dans le four préchauffé, à 240°C pendant 40 minutes. Arroser régulièrement avec le jus de cuisson.

Mettre les asperges nettoyées à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.

Après la cuisson, immédiatement passer les asperges sous l'eau froide.

Mettre les haricots princesses à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 6 minutes.

Après la cuisson, passer immédiatement les haricots sous l'eau froide.

Couper la courgette en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Nettoyer les poivrons et les couper grossièrement.

Porter une casserole d'eau à ébullition.

Sortir l'agneau du four, emballer la viande dans une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant 20 minutes.

Verser les grains de quinoa dans l'eau bouillante salée puis laisser cuire pendant 15 minutes à feu doux.

Chauffer une plaque à griller. Avec un petit pinceau, enduire tous les légumes d'huile d'olive. Griller les différents légumes, en commençant par la courgette et les poivrons, et ensuite ajouter les asperges et les haricots princesses.

Verser un peu d'eau dans le plat ayant servi à la cuisson de l'agneau. Faire bouillir tout en remuant, et laisser épaissir un moment. Saler et poivrer.

Couper le rôti d'agneau en bonnes tranches épaisses. Déposer les tranches sur les assiettes et saupoudrer de gros sel marin. Egoutter le quinoa et le répartir sur les assiettes. Disposer les légumes à côté du quinoa. Saupoudrer les légumes de sel marin. Ajouter encore quelques gouttes de sauce (l'équivalent d'une cuillère à soupe) à côté de la viande. Servir.





FOIE D'AGNEAU GRILLEE A LA PUREE DE POMMES DE TERRE POLDERS

4 MORCEAUX DE FOIE (BIEN NETTOYÉS) D'ENVIRON 180 G CHACUN - 800 G DE POMMES DE TERRE POLDERS PELÉES - 6 GOUSSES D'AÏL NON ÉPLUCHÉES - 5 OIGNONS - 4 DL DE FOND D'AGNEAU BRUN (VOIR RECETTE DE BASE EN P.56) - CHAPELURE - 2 DL DE LAIT - 200 G DE BEURRE - VINAIGRE BALSAMIQUE - NOIX DE MUSCADE - PINCÉE DE SUCRE - SEL ET POIVRE

Déposer les morceaux de foie au réfrigérateur dans un linge propre.

Mettre les pommes de terre à cuire.

Passer les gousses d'ail un moment au four à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient 'al dente', puis les éplucher. Ecraser l'ail et veiller à enlever toutes les petites peaux.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les écraser en purée et les mélanger avec le beurre, le lait et l'ail. Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade.

Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Réserver quelques anneaux pour les paner. Faire suer le reste dans un peu de beurre, ajouter un peu de sucre et faire légèrement caraméliser. Mouiller les oignons avec le vinaigre balsamique, puis ajouter le fond d'agneau et laisser cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Saler et poivrer légèrement juste avant de servir, et ajouter éventuellement encore un peu de vinaigre. Paner les anneaux d'oignons réservés et les frire dans de l'huile chaude.

Saler et poivrer le foie. Badigeonner légèrement les morceaux avec de l'huile d'olive puis les griller. Laisser reposer la viande un moment, éventuellement rectifier le goût avec sel et poivre.





FILET D'AGNEAU AUX EPINARDS, GRATIN DE POMMES DE TERRE ET JUS LEGER

800 G DE FILET D'AGNEAU - 1 KG D'ÉPINARDS FRAIS - 250 G DE CRÉPINES (PÉRITOINE) (DEMANDER AU BOUCHER) - 1 GOUSSE D'AIL

POUR LE GRATIN : 1 KG DE POMMES DE TERRE - ½ L DE CRÈME - ½ L DE LAIT - NOIX DE MUSCADE - 4 DL DE FOND D'AGNEAU - 100 G DE PARMESAN RÂPÉ - SEL ET POIVRE

Assaisonner le filet d'agneau et le faire dorer sur les deux côtés dans une sauteuse. Retirer le filet de la sauteuse et le laisser refroidir.

Plonger les épinards lavés un moment dans de l'eau bouillante, puis les sortir et les refroidir immédiatement avec de l'eau glacée. Laisser égoutter et presser pour éliminer l'excédent de liquide. Mélanger ensuite ensemble les épinards, sel, poivre, noix de muscade et l'ail très finement haché.

Disposer une belle couche d'épinards sur le filet d'agneau et emballer le tout dans la crépine. Saler et poivrer, puis placer pendant environ 8 minutes dans le four préchauffé, à 200°C. La durée de la cuisson peut varier selon l'épaisseur du filet.

Pour le gratin : peler les pommes de terre, les couper en rondelles, et les précuire légèrement. Assaisonner un plat graissé avec du poivre, du sel, de la noix de muscade et l'ail écrasé. Disposer les rondelles de pommes de terre et verser par-dessus la crème et le lait. Saupoudrer avec le parmesan. Poursuivre la cuisson du gratin pendant 25 minutes dans le four préchauffé, à 180°C.

Dégraisser la sauteuse qui a servi à dorer le filet d'agneau, et déglacer avec le jus d'agneau. Passer la sauce au chinois, puis remettre à cuire un moment jusqu'à obtention de l'épaisseur souhaitée.





COTELETTES D'AGNEAU MARINES AVEC UNE SALADE ET DES CHIPS DE TRUFFE BLEUE

12 CÔTELETTES D'AGNEAU - 1 CITRON VERT - 1 C. À SOUPE DE JULIENNE DE GINGEMBRE - 2 GOUSSES D'AIL - 1 PETIT PIMENT ROUGE - 2 C. À SOUPE D'HUILE DE MAÏS - 1 BRANCHE DE CITRONNELLE - 1 BRANCHE DE PERSIL PLAT - QUELQUES FEUILLES DE MÂCHE - QUELQUES FEUILLES DU CŒUR D'UNE LAITUE POMMÉE - QUELQUES FEUILLES D'OSEILLE ROSE - 1 OIGNON ROUGE - 2 POMMES DE TERRE 'TRUFFE BLEUE' (VITELLOTTE)

Préparer une marinade avec le jus du citron vert, la branche de citronnelle, le gingembre, l'ail, le piment rouge et l'huile de maïs. Réserver un peu de jus de citron vert. Couper des côtelettes de l'épaisseur souhaitée et les laisser reposer environ une demi-heure dans la marinade.

Laver entre-temps les différentes sortes de salades et les sécher.

Rincer les pommes de terre et les couper en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.

Dorer ces tranches à la poêle dans de l'huile, comme des chips.

Retirer les côtelettes de la marinade et les éponger. Les dorer dans un peu d'huile, assaisonner avec du poivre et du gros sel.

Mélanger la salade avec un peu d'huile et quelques gouttes de jus de citron vert.

Couper l'oignon rouge en rondelles très fines.

Disposer la salade sur les assiettes et répartir les côtelettes par-dessus. Terminer avec les rondelles d'oignon et les chips de pommes de terre. Saupoudrer de persil grossièrement haché.





étuver

ROGNONS D'AGNEAU AUX POIVRONS

12 ROGNONS D'AGNEAU ANGLAIS - 1 POIVRON ROUGE - 1 POIVRON JAUNE - 1 POIVRON VERT -
1 OIGNON - 1 DL DE BOUILLON DE POULE - HUILE D'OLIVE - QUELQUES GOUTTES DE VINAIGRE
BALSAMIQUE VIEUX - QUELQUES FLOCONS DE SEL DE MALDON TRÈS GROSSIER (FACULTATIF,
ÉVENTUELLEMENT À REMPLACER PAR DU GROS SEL MARIN) - SEL ET POIVRE

Commencer par couper les différents poivrons en dés. Réserver de chaque couleur une cuillère à soupe de dés de tailles uniformes.

Dans deux petites casseroles, faire suer séparément le reste des poivrons rouge et jaune avec de l'oignon dans un filet d'huile d'olive, pendant 5 minutes. Puis mouiller les poivrons avec un filet de bouillon de poule. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes, sans couvercle. Saler et poivrer.

Mixer les poivrons, puis les passer au chinois. On a désormais 2 coulis, un jaune et un rouge. Verser chaque coulis dans un siphon.

Faire chauffer une sauteuse et y verser un filet d'huile d'olive. Déposer les rognons poivrés dans l'huile chaude et cuire pendant 8 minutes à feu vif, en retournant la viande régulièrement. Retirer les rognons de la sauteuse et les réserver au chaud. La viande doit reposer pendant 10 minutes.

Couper les rognons en deux, et les disposer sur des assiettes chaudes. Répartir les dés de poivron de différentes couleurs tout autour. Déposer quelques gouttes de vinaigre balsamique de très bonne qualité sur les assiettes, ainsi qu'un peu de coulis rouge et jaune. Terminer la décoration en disposant quelques gros flocons de sel de Maldon sur la viande.





RAGOUT D'AGNEAU HIVERNAL

800 G D'ÉPAULE D'AGNEAU ANGLAIS, COUPÉE EN DÉS - 2 L DE FOND D'AGNEAU BRUN (VOIR RECETTE DE BASE EN P.56) - 1 CAROTTE ET 1 OIGNON - 1 BRANCHE DE CÉLERI - 1 BRANCHE DE ROMARIN - 1 BRANCHE DE THYM - 2 GOUSSES D'AIL - 2 NOISETTES DE BEURRE

POUR LA GARNITURE : 2 FEUILLES EXTÉRIEURES D'UN CHOU VERT - 4 JEUNES CAROTTES À FANES - 2 CHOUX-NAVETS - 1 BOTTE DE PETITS OIGNONS FRAIS - SEL ET POIVRE

Chauffer un faitout et saisir les dés d'épaule d'agneau sur toutes les faces dans du beurre. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri coupés grossièrement, ainsi que le thym, le romarin et l'ail.

Couvrir la viande et les légumes avec le fond d'agneau brun (il faut compter environ 1 litre de fond pour couvrir le tout). Saler et poivrer. Porter à ébullition puis réduire la flamme et laisser doucement mijoter pendant une heure.

Nettoyer les légumes pour la garniture et les couper en petits morceaux.

Porter à ébullition le litre restant de fond d'agneau et y déposer le chou. Faire cuire pendant 2 minutes, puis retirer le chou et le passer sous l'eau froide.

Déposer les choux-navets et les carottes dans le fond et faire cuire pendant 18 minutes. Ajouter ensuite les petits oignons frais et poursuivre la cuisson pendant encore 2 minutes. Retirer les légumes du liquide.

Retirer la viande de la sauce. Faire bouillir la sauce jusqu'à évaporation d'un tiers du volume.

Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle. Réchauffer doucement la viande et les légumes.

Répartir la viande et les légumes dans des assiettes creuses préchauffées. Napper avec quelques cuillères de sauce et servir.





TAJINE AU COEUR D'AGNEAU SAUTE

4 CŒURS D'AGNEAU - 500 G DE VIANDE D'AGNEAU (ÉPAULE) - 1 BOUQUET GARNI (BOUQUET MARMITE) : THYM, LAURIER ET BRANCHES DE PERSIL - 250 G DE PRUNES SÉCHÉES - 1 DL DE SIROP DE MIEL - 2 OIGNONS - 1/2 BOTTE DE CORIANDRE - 2 BÂTONNETS DE CANNELLE - 1 MORCEAU DE GINGEMBRE FRAIS (ENVIRON 1 CM) - 1 DL D'EAU - 100 G DE SUCRE - GRAINES DE SÉSAME GRILLÉES - HUILE D'OLIVE - 300 ML DE FOND D'AGNEAU BLANC - SEL ET POIVRE

Débarrasser les cœurs d'agneau de la graisse excédentaire et de la membrane. Les laisser tremper pendant au moins 8 à 10 heures dans de l'eau salée. Le dégorgeage est une technique qui est utilisée pour libérer les impuretés et le sang présents dans la viande.

Plonger ensuite les cœurs dans de l'eau salée et porter à ébullition. Dès que l'eau bout, déverser et les plonger à nouveau dans de l'eau fraîche, cette fois avec le bouquet garni. Laisser frémir à feu doux jusqu'à ce que les cœurs soient totalement cuits. Cela prend plusieurs heures.

Préparer un sirop avec l'eau, le sucre et un bâtonnet de cannelle. Ajouter les prunes séchées, et cuire pendant une petite heure jusqu'à ce que les prunes soient bien moelleuses et gonflées.

Chauffer de l'huile d'olive dans un faitout et y sauter les morceaux d'épaule d'agneau. Ajouter les oignons émincés et laisser mijoter un moment. Ajouter ensuite la coriandre, le bâtonnet de cannelle restant et le gingembre, puis mouiller la viande avec 300 ml de fond d'agneau blanc. Couvrir et laisser cuire doucement pendant 2 heures.

Couper les cœurs d'agneau cuits en tranches et les sauter encore brièvement dans de l'huile d'olive.

Sortir les prunes séchées du sirop et les passer dans les graines de sésame grillées.

Servir les morceaux d'épaule d'agneau dans des assiettes creuses, et ajouter les tranches de cœur sautées et les prunes. Décorer avec une branche de persil plat.

Servir avec du pain gris.





Que Rico!

LIMA - CUZCO

L'agneau dans différentes cuisines

L'AGNEAU ANGLAIS A UNE SAVEUR
DÉLICIEUSE ET TYPIQUE, QUI S'INSCRIT À MERVEILLE
DANS DE NOMBREUSES CUISINES.

L'AGNEAU A L'AVANT DE LA SCÈNE

RECETTES DU MONDE ENTIER

L'avantage avec l'agneau anglais, c'est qu'on peut l'utiliser dans des préparations du monde entier, et cela même au plus haut niveau. Mais la cuisine à base d'agneau est en fait une cuisine oubliée. Il existe très peu de livres de recettes entièrement dédiés à l'agneau et au mouton. Est-ce dû au fait que la viande d'agneau est généralement considérée comme une viande populaire ? L'agneau est donc une viande un peu méconnue, sauf peut-être en France, où l'agneau de lait jouit d'une très grande considération.

LA CUISINE BELGO-FRANÇAISE

La viande est de préférence rôtie. La couronne et la selle d'agneau sont des morceaux hautement appréciés, généralement servis accompagnés d'une couronne de légumes, de préférence primeurs, et de l'incontournable gratin dauphinois. Les haricots frais, princesses ou autres fèves sont eux aussi généralement présents à l'appel. Les Français aiment beaucoup marier leur viande d'agneau avec des navets, glacés ou gratinés, à juste titre d'ailleurs car c'est une union délicieuse. L'ail s'associe lui aussi très bien à la viande d'agneau. Ce sont ces mêmes garnitures qui accompagnent habituellement le gigot d'agneau rôti, lui aussi servi rosé, donc pas cuit à point. En France, le gigot d'agneau est généralement considéré comme un mets de choix de la cuisine bourgeoise, et l'épaule rôtie plutôt comme tête d'affiche de la cuisine populaire. Si l'on ne supporte pas la vue du sang, on peut toujours se rabattre sur ce qu'on appelle le 'gigot de sept heures' qui, comme son nom l'indique, doit cuire à basse température pendant sept heures. Aujourd'hui,

ce classique de la cuisine française est pourtant beaucoup plus souvent préparé en Angleterre que dans l'Hexagone. Les côtelettes d'agneau 'à la champvallon' sont une autre préparation très appréciée dans la cuisine bourgeoise française. Dans cette recette, les côtelettes cuites sont encore brièvement braisées avec des pommes de terre et des oignons. La cuisine française pratique également des potées de viande d'agneau dans lesquelles peuvent être utilisés tous les autres morceaux de l'animal. La plus célèbre d'entre elles étant le 'navarin printanier', un ragoût d'agneau accompagné d'autant de légumes primeurs et de jeunes pommes de terre que possible. Il s'agit d'ailleurs d'une des meilleures potées qui existent. Le véritable cassoulet contient, outre du porc et du canard, également de l'agneau. Une réminiscence du 'haricot de mouton', un mets très ancien qui figurait au menu des populations pauvres partout en Europe.

La cuisine belge est finalement très semblable à sa cousine française. Notons quand même que le 'hutsepot', pot-au-feu à la flamande et fleuron de notre cuisine populaire, se prépare normalement aussi à base de viande d'agneau.

LA CUISINE ANGLAISE

Cela n'étonnera personne que la cuisine anglaise comprenne quelques préparations très raffinées à base d'agneau. L'auteure Dorothy Hartley par exemple, recommande dans son ouvrage 'Food in England' (1954) d'adapter le mode de préparation et l'assaisonnement en fonction de l'âge de l'agneau et... de sa race. Une recette qui a fait le tour du monde est celle des côtelettes d'agneau à la menthe. Les rôtis de gigot et d'épaule sont des incontournables du 'sunday roast'. Quant à la potée dite 'Lancashire Hot Pot', elle s'est elle aussi forgé une belle réputation. Tout comme la célèbre 'shepherd's pie', une préparation comparable au fameux 'hachis Parmentier' français. La viande utilisée aujourd'hui pour cette recette est du haché d'agneau que l'on cuit au préalable et que l'on recouvre

MENTHE



LA CUISINE D'AGNEAU EST EN FAIT UNE CUISINE OUBLIÉE. C'EST PRÉCISÉMENT POUR CELA QU'ELLE EST SI INTÉRESSANTE ET ACTUELLEMENT SI POPULAIRE.

ensuite d'une couche de purée de pommes de terre.

Les Irlandais voisins ne sont d'ailleurs pas en reste avec leur 'Irish stew', une potée d'agneau préparée avec ou sans Guinness. Les Ecossais, enfin, apportent la touche la plus originale avec leur 'haggis', la fameuse panse de brebis farcie.

L'EUROPE DU SUD ET LES BALKANS

Dans les préparations à base d'agneau, la cuisine méridionale se distingue surtout par les épices et aromates spécifiques qu'elle ajoute à la viande. Ail, thym, romarin et origan sont les aromates les plus utilisés en cuisine provençale. Quant aux Espagnols et aux Portugais, ils ne jurent que par le paprika doux. Les Italiens ajoutent pour leur part du romarin, des anchois et de l'ail. La cuisine italienne propose également des recettes de ragoûts à base de viande d'agneau, comparables à la sauce bolognaise que tout le monde connaît. Ces ragoûts sont eux aussi servis avec des nouilles ou des tagliatelles. Quant aux Roumains et aux Hongrois, c'est à l'estragon qu'ils aiment l'agneau. Les cuisines méridionales et slaves proposent également de nombreuses recettes d'agneau où la viande est grillée sur charbon de bois, après une longue marinade dans de l'huile d'olive épicée. Une des particularités de la cuisine des Balkans est que les sauces servies en accompagnement de la viande d'agneau sont souvent liées avec du blanc d'œuf battu allongé de pas mal de jus de citron, ce qui apporte une agréable touche de fraîcheur. Il existe aussi dans ces régions pas mal de recettes où des légumes comme des poivrons, des aubergines ou des courgettes sont farcis au haché d'agneau et ensuite cuits au four.

AUBERGINE

La Grèce nous a d'ailleurs donné une préparation à base d'agneau qui a fait le tour du monde : la moussaka, un plat cuit au four qui combine haché d'agneau, aubergines et sauce béchamel. Cette préparation savoureuse est particulièrement appréciée des enfants et est digne de figurer au Panthéon des recettes à base de viande d'agneau.

LE MOYEN-ORIENT

Dans le monde arabe, les viandes de mouton et d'agneau jouissent de la plus haute considération. L'interdiction par l'Islam de consommer la viande de cochon doit probablement y être pour quelque chose. La viande d'agneau est donc souveraine dans la cuisine arabe. Et ce, sous toutes les formes possibles et imaginables, par exemple des soupes. Ces soupes avec de la viande d'agneau sont tout à fait inconnues chez nous, de même que les dés d'agneau bouillis dans une sauce tomate épicée, véritable plat familial en Turquie où il porte le nom de 'tas kebab'. A Izmir, la version turque des boulettes sauce tomate se prépare avec du haché d'agneau. Les Turcs ont également l'habitude de griller du haché d'agneau piqué sur une brochette, une spécialité baptisée 'köfte'. Autre invention turque, les dés d'agneau marinés dans de l'huile d'olive, du jus de citron et des épices, piqués sur un bâtonnet et ensuite grillés au charbon de bois. Les Turcs les appellent 'shish kebab', et nous les appelons simplement 'brochettes'. La fameuse cuisine libanaise est connue pour ses 'mezze', toute une série de petits plats qui sont servis en même temps sur la table. Parmi les spécialités de cette cuisine, les petites langues d'agneau bouillies puis servies froides et nappées d'une pâte au sésame, ou 'tahini', sont certainement une des plus populaires. Toujours au Liban, la cervelle d'agneau intervient dans des préparations d'omelettes super onctueuses. Enfin, le 'kibbeh' libanais jouit d'une grande réputation dans le monde arabe. Il s'agit de haché d'agneau cru mélangé avec du boulgour trempé au préalable

dans de l'eau bouillante et de l'oignon. En fait, le 'kibbeh' est un peu le 'tartare' façon libanaise. Ce même kibbeh est également utilisé sous forme de boulettes qui sont ensuite farcies et passées à la friture, ou encore sous forme de quiches au haché. Les habitants du Golfe aiment beaucoup l'agneau cuit entier au four. Dans les Emirats et en Arabie Saoudite, les préparations à base d'agneau sont souvent agrémentées de noix (pignons et amandes) et de fruits séchés (raisins et abricots). En d'autres mots, une cuisine délicieusement exotique.

LE MAROC

Le Maroc mérite une place d'honneur dans notre tableau. Cuisiner finement de la viande d'agneau est dans ce pays affaire de tous les jours. Tout le monde en est capable, et tout le monde le fait. Il y a bien entendu le couscous marocain, une star mondiale. Soit dit entre nous, le couscous est le plat le plus consommé en... France. Pour la viande, on utilise le plus souvent du collier ou du jarret, et sept sortes de légumes cuites en même temps dans le bouillon. Si le chiffre sept est en réalité un chiffre porte-bonheur pour le nombre de légumes, il faut savoir que les poivrons rouges ou verts ne font pas partie de l'assortiment classique pour le couscous, qui comprend des carottes, des navets, des haricots, des pois, des courgettes, du chou-fleur et des pois-chiches. Avec le couscous, on mange non seulement la viande cuite dans la préparation, mais aussi des brochettes d'agneau mariné et, bien entendu, des merguez, petites saucisses rouge vif généralement aussi confectionnées avec de la viande d'agneau. Les tajines sont de savoureux plats marocains cuits à l'étuvée. Les variations sont nombreuses : avec de petites boulettes d'agneau et de l'œuf, avec des oignons confits et des amandes, avec des prunes séchées et des graines de sésame, avec des coings, avec des olives vertes et des citrons marinés. Chacune de ces préparations est tout simplement divine. Et puis, il y a encore le 'méchoui', un agneau et non un mouton, cuit entier devant

POIVRONS
ROUGE
OUVERTS

ÉPINARDS

un grand feu ou un grand tas de charbon de bois. Pour commencer, le ventre de l'animal est vidé et nettoyé, sans en retirer les rognons. Ensuite, on saupoudre abondamment l'intérieur de la bête d'aromates et d'épices, puis on referme le ventre en le cousant. L'agneau est ensuite embroché sur une longue pique et suspendu devant le feu et non au-dessus, pour éviter le contact direct avec les flammes. La broche tourne en permanence pendant toute la cuisson. La viande cuit ainsi lentement, tout en formant une croûte croquante en surface parce qu'elle est badigeonnée avec du beurre clarifié tout au long de la cuisson. L'agneau continue ensuite à cuire très doucement jusqu'à ce qu'on puisse facilement détacher la viande des os, à la main. Autant dire que cela prend des heures. De toute façon, faire un 'méchoui' est un événement festif et c'est l'hôte qui détache lui-même la viande de la carcasse et qui la distribue généreusement à ses invités. Dans la campagne marocaine, on ne prend en outre pas n'importe quel agneau pour faire un méchoui : il s'agit de jeunes agneaux mâles qui, dès qu'ils ont été choisis, sont nourris avec beaucoup d'armoise, une plante herbacée de la famille des absinthes. Cette herbe confère à la viande un arôme anisé très spécial et très recherché.

L'INDE

En cuisine, l'Inde est le royaume des épices. Outre les célèbres currys, toutes les préparations culinaires du sous-continent indien sont abondamment épicées. Pas uniquement dans le sens piquant du terme d'ailleurs, car dans les currys, par exemple, il y a au moins une dizaine d'épices différentes qui sont utilisées. Curcuma, clou de girofle, noix de muscade, cannelle, coriandre, cumin, fenouil, piment, cardamome font partie là-bas de la cuisine de tous les jours. En cuisine indienne, le 'curry' est un mot d'origine tamile, langue du sud de l'Inde, qui signifie 'sauce'. Rien à voir avec le curry en poudre que nous utilisons chez nous... Chacun en Inde prépare sa propre sauce. Le grand mystère et à la

CURRY

fois le grand attrait de la cuisine indienne est d'arriver à trouver à chaque fois un équilibre parfait entre les différents ingrédients. Un bon plat indien n'est donc pas dominé par les épices, mais se sert plutôt de ces épices pour faire ressortir la saveur de base de la viande, du poisson ou des légumes. L'assaisonnement est chaque fois adapté aux ingrédients de base et au style de cuisson. De plus, les ingrédients eux-mêmes changent souvent car l'Inde est un véritable patchwork de religions et de peuples. Les pacifiques Jaïns, par exemple, ne peuvent pas manger d'oignon, les Hindous de la caste des prêtres ne peuvent pas consommer de viande, et ainsi de suite. De plus, l'Inde est un pays extrêmement pauvre où chacun vit selon ses moyens. S'il n'y a pas de mouton, on mange de la chèvre. Cette mosaïque culturelle a malgré tout donné naissance à de fantastiques recettes à base d'agneau, comme les 'korma', qui sont des plats mijotés. Le 'lamb korma' est une grande recette et un des currys les plus classiques. Autre classique indien, la viande d'agneau mijotée avec des épinards. En Inde, le 'kheema', haché d'agneau cuit préparé comme un véritable curry, jouit d'une grande réputation. Il est servi avec des pois, des pommes de terre ou des champignons. On dit du 'kheema' que c'est le premier plat que tout étudiant indien apprend à préparer. C'est d'ailleurs une spécialité nationale. Les Indiens sont également les inventeurs du 'tandoor', un four en forme de grande marmite généralement réalisé en terre cuite. Le tandoor est alimenté en braises pendant quelques heures et développe ainsi une chaleur intense qui procure un mode de cuisson très particulier. Les ingrédients, qui ont mariné au préalable dans un mélange d'épices et de yaourt, sont d'abord piqués sur des broches puis placés dans le four. La cuisson est très rapide, ce qui est idéal pour des côtelettes d'agneau, par exemple. Des côtelettes d'agneau cuites dans un four tandoor sont un vrai régal.

TANDOOR

L'AVANTAGE DE L'AGNEAU ANGLAIS
EST QU'IL A SA PLACE DANS TOUTES LES CUISINES
DU MONDE.

CITRON

ACCOMPAGNEMENTS

Gratifié d'une belle saveur typique, l'agneau est agrémenté dans le monde entier d'accompagnements qui, eux aussi, apportent de puissants arômes à la préparation, créant ainsi une infinité de mariages réussis.

Les aromates : le thym, le romarin et l'ail sont des classiques de la cuisine française. L'anis aussi est présent sous forme de pastis ou d'anis étoilé, par exemple dans les préparations mijotées. Le cumin, la coriandre, la cannelle, la noix de muscade et la cardamome se retrouvent en principe dans le curry, mais chacun peut apporter séparément une touche épicée. La cuisine persane associe souvent le safran à la viande d'agneau. Quant à la menthe et à l'estragon, ils occupent eux aussi une place appréciée dans les préparations d'agneau.

Les légumes : le haricot sous toutes ses formes est un grand classique. Les navets sont particulièrement appréciés en France alors que les Scandinaves préfèrent accompagner l'agneau avec différentes variétés de choux. L'aubergine reste aussi un grand classique, tandis que les pois sont principalement appréciés des Anglais et des Indiens.

Différentes cuisines intègrent également des fruits dans les recettes à base d'agneau : l'abricot séché est souvent utilisé dans les préparations servant à farcir les épaules d'agneau. Les cerises sont présentes dans les cuisines turques et russes. En Iran, les potées de viande d'agneau sont agrémentées de rhubarbe, et les amandes sont une touche typique de la cuisine arabe. Toutes les cuisines du monde, et en particulier au Maroc et en Grèce, utilisent du jus et des zestes de citron ou du citron confit pour apporter une touche de fraîcheur, particulièrement pour les potées et les grillades.







ROULEAUX CROUSTILLANTS DE ROGNONS, FOIE, COEUR ET RIS D'AGNEAU, AU CHUTNEY

150 G DE ROGNONS D'AGNEAU - 150 G DE FOIE D'AGNEAU - 150 G DE RIS D'AGNEAU CUIT -
150 G DE CŒUR D'AGNEAU CUIT - 4 DL DE FOND D'AGNEAU BLANC (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) -
4 FEUILLES DE BRICK DE 20 CM SUR 20 - FARINE ET BEURRE (POUR LE ROUX) - 2 BRANCHES DE
PERSIL PLAT - 2 ÉCHALOTES

POUR LE CHUTNEY: 1 POIVRON ROUGE - 1 OIGNON ROUGE - 1 POMME JONAGOLD - 2 PETITS
PIMENTS ROUGES - 2 TOMATES, ÉMONDÉES ET ÉPÉPINÉES, COUPÉES EN DÉS - ½ BOTTE DE
CORIANDRE - SAFRAN - 1 DL DE VINAIGRE DE VIN BLANC - 2 C. À SOUPE DE SUCRE - HUILE D'OLIVE -
SEL ET POIVRE

MAYONNAISE À LA CORIANDRE : 1 C. À SOUPE DE MAYONNAISE - 1 C. À SOUPE DE YAOURT GREC - ½
BOTTE DE CORIANDRE FRAÎCHE (BRIÈVEMENT BLANCHIE) - 1 C. À SOUPE DE SUCRE - SEL ET POIVRE

MAYONNAISE AU SAFRAN : 2 C. À SOUPE DE CRÈME - QUELQUES FILAMENTS DE SAFRAN - QUELQUES
C. À SOUPE DE MAYONNAISE, SELON LE GOÛT

Pour le chutney : couper le poivron et l'oignon rouge en dés et les faire suer dans de
l'huile d'olive. Ajouter les dés de pomme et les piments. Mouiller avec le vinaigre de vin
blanc. Ajouter le sucre et augmenter la flamme pendant un moment. Ensuite réduire à
nouveau et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient transparents. Ajouter à
la fin les dés de tomates, saler et poivrer.

Pour le mayonnaise à la coriandre : mélanger très bien tous les ingrédients et hacher très
finement la coriandre. Pour le mayonnaise au safran : chauffer un peu de crème avec les
filaments de safran. Filtrer la crème et laisser refroidir. Mélanger avec la mayonnaise.
Saler et poivrer.

Pour les rouleaux : couper les rognons en petits morceaux et les faire suer un moment
avec les échalotes émincées. Quand les rognons sont presque cuits, ajouter le foie et
poursuivre la cuisson.

Préparer une sauce veloutée avec le bouillon et un peu de roux. Couper les rognons, le
foie, les ris et le cœur en petits morceaux et les mélanger à la sauce. Selon le goût, rectifier
l'assaisonnement avec sel, poivre et persil plat.

Enduire les feuilles de brick avec un peu d'œuf battu et les farcir avec le mélange de ve-
louté. Les plier soigneusement puis les passer dans la chapelure. Les frire dans la friteuse
à 180°C, pendant environ 4 minutes. Egoutter sur un papier de cuisine.

Outre le chutney tiède, deux sortes de mayonnaises peuvent accompagner ces rouleaux.





PITA

800 G D'ÉPAULE D'AGNEAU ANGLAIS EN LANIÈRES - 1 C À C DE CURRY EN POUDRE - ½ C À C DE CUMIN - ½ C À C SAMBAL OELEK - 2 ÉCHALOTES - 10 C À S D'HUILE D'ARACHIDE - 1 C À C DE SUCRE SEMOULE - 2 GOUSSES D'AIL - 2 C À S D'HUILE D'OLIVE - POIVRE ET SEL

POUR LA SAUCE AUX ÉPINARDS : 200 G D'ÉPINARDS FRAIS - 1 ÉCHALOTE - 1 GOUSSE D'AIL - ½ C À C DE SAMBAL OELEK - ½ CITRON - ½ C À C DE SUCRE - 3 C À S D'HUILE D'OLIVE - POIVRE ET SEL

POUR LA PRÉSENTATION : 4 PETITS PAINS PITA - 100 G DE FEUILLES CISELÉES DE SALADE ICEBERG

Mélanger la viande, le curry, le cumin, le sambal oelek, l'échalote émincée, l'ail pressé, le sucre, l'huile d'arachide, du poivre et du sel. Mélanger, couvrir et laisser mariner une nuit au réfrigérateur.

Plonger les épinards 1 mn dans de l'eau salée à gros bouillons. Les égoutter et les passer immédiatement sous un jet d'eau froide pour les refroidir complètement. En extraire autant d'eau que possible en les pressant dans les mains.

Passer les épinards au mixeur et y ajouter l'ail pressé, l'échalote émincée, le sambal oelek, du sucre et un peu de citron. Continuer à mixer en une pâte épaisse. Saler et poivrer.

Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faire sauter l'agneau 1 à 2 mn dans l'huile chaude.

Passer les petits pains pita 3 mn sous un gril chaud jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

Inciser le milieu des petits pains et les garnir de salade, viande et d'épinards. Servir sans attendre.





GIGOT D'AGNEAU LAQUE AU MIEL, TOMATES, AUBERGINES ET COURGETTES GRILLEES

1 GIGOT D'AGNEAU DONT LA PEAU EST INCISÉE EN LOSANGES - 1 BOUQUET DE ROMARIN -
1 TÊTE D'AIL - 4 C. À SOUPE DE MIEL - 4 TOMATES - 2 COURGETTES - 2 AUBERGINES -
1 FROMAGE SAINTE-MAURE POUR 2 PERSONNES - 2 DL DE FOND D'AGNEAU - HUILE
D'OLIVE - GROS SEL MARIN - POIVRE

Assaisonner le gigot (déjà incisé) avec sel et poivre, et le faire dorer dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.

Tartinier le côté incisé du gigot avec du miel et le déposer dans un plat allant au four. Ajouter quelques branches de romarin et quelques gousses d'ail, et mettre à cuire dans le four préchauffé, à 185°C. Poursuivre la cuisson pendant 35 minutes, tout en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson au miel.

Une fois que la viande est cuite, la sortir du four et laisser reposer sur un plat. Détacher les sucs de cuisson, dégraisser le plat et déglacer avec un peu de fond d'agneau.

Passer la sauce au chinois et faire épaissir jusqu'à obtention d'un jus bien brillant.

Laver tous les légumes et les couper en rondelles de même épaisseur. Les badigeonner avec un tout petit peu d'huile puis les griller.

Dresser les légumes en les alternant sur un plat de service, rectifier l'assaisonnement avec poivre et gros sel marin.

Disposer la viande au milieu des légumes, ajouter le fromage coupé en rondelles sur les légumes, et enfourner encore pendant 5 minutes dans le four chaud, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Napper avec la sauce, ajouter quelques gousses d'ail et du romarin en guise de garniture, et servir immédiatement.





ROULADE D'ÉPAULE D'AGNEAU BRAISÉE À LA CARDAMOME ET À L'AIL

2 ÉPAULES D'AGNEAU DÉSOSSÉES - 500 G DE M'HAMSA (COUSCOUS ROULÉ À LA MAIN) -
CARDAMOME - 3 GOUSSES D'AIL - 2 CAROTTES - 4 NAVETS-BEURRE - 100 G DE POIS-CHICHES
CUITS - 1/2 CÉLERI-RAVE - 1 BOTTE D'OIGNONS GRELOTS - MENTHE FRAÎCHE - 6 DL DE FOND
D'AGNEAU BLANC (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - HUILE D'OLIVE POUR LA CUISSON - SEL
ET POIVRE

Ouvrir les épaules d'agneau, assaisonner avec le poivre, le sel, la cardamome et les gousses d'ail. Enrouler les épaules et les faire dorer dans un peu d'huile d'olive. Mouiller ensuite avec le fond d'agneau, puis braiser pendant un petit quart d'heure dans un plat avec couvercle, dans le four à 180°C.

Couper les carottes, les navets-beurre et le céleri-rave en dés d'1 cm sur 1.

Rincer le m'hamsa et le cuire dans le fond d'agneau.

Une fois que la viande est cuite, la retirer du bouillon. Reporter celui-ci à ébullition, ajouter les légumes en fonction de leur temps de cuisson (d'abord les carottes, ensuite les navets et pour terminer le céleri-rave).

Dresser les épaules sur un plat et répartir les légumes tout autour. Terminer la sauce en ajoutant la menthe fraîche, et la servir à part.





GIGOT D'AGNEAU CUIT A BASSE TEMPERATURE. ACCOMPAGNE D'UNE POTEE DE CHOU VERT ET DE JUS D'AGNEAU

400 G DE TRANCHES DE GIGOT D'AGNEAU PAR PERSONNE - ½ CHOU VERT - 300 G DE POMMES DE TERRE PELÉES - 4 DL DE JUS D'AGNEAU BRUN - 1 C. À SOUPE DE MIEL - 100 G DE BEURRE

MÉLANGE D'ÉPICES : 2 C. À SOUPE DE SUCRE - 1 GOUSSE D'AIL - 1 FEUILLE DE LAURIER - 1 BRANCHE DE THYM - ½ C. À CAFÉ DE NOIX DE MUSCADE - 1 C. À CAFÉ DE POIVRE MOULU - ½ C. À CAFÉ DE CURRY EN POUDRE - 1 C. À SOUPE DE SEL - SEL ET POIVRE

Laisser reposer la viande pendant 10 heures dans le mélange d'épices au réfrigérateur. Couper le chou vert, le laver et le mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée. Déverser et laisser égoutter. Retirer la viande du mélange d'épices et la rincer. La dorer rapidement dans une sauteuse puis la déposer dans un plat allant au four. L'enduire de miel et poursuivre la cuisson dans le four préchauffé, à 90°C, pendant environ 3 heures. Arroser régulièrement avec le jus de cuisson. Passer les pommes de terre cuites au chinois et les travailler pour faire une purée (voir recette en p.94). Ajouter ensuite le chou vert et rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre et noix de muscade. Lorsque la viande est presque cuite, augmenter la température du four un moment à 180°C, de manière à obtenir une petite croûte croquante autour de la viande. Retirer la viande du plat et laisser reposer un moment. Déglacer le plat avec le fond d'agneau et faire épaissir la sauce. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Dresser la purée sur les assiettes et disposer quelques morceaux de viande croquante par-dessus. Napper tout autour avec la sauce.





sauter

LANGUE D'AGNEAU A LA SOUPE DE HARICOTS BLANCS, ET HARICOTS ROUGES

8 LANGUES D'AGNEAU, CUITES - 1 GOUSSE D'AIL - 1 PETIT OIGNON - 1 BLANC DE POIREAU
- 200 G DE HARICOTS BLANCS SECS - 100 G DE HARICOTS ROUGES - 2 L DE FOND D'AGNEAU
BLANC (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - 1 DL DE CRÈME - 2 C. À SOUPE DE BEURRE - 2 C. À
SOUPE DE FARINE - 1 BOUQUET GARNI (THYM, LAURIER, BRANCHE DE PERSIL) - SEL ET POIVRE

Faire tremper les haricots blancs pendant 12 heures dans de l'eau froide.

Faire tremper les haricots rouges pendant 3 heures puis les mettre à cuire dans de l'eau avec le bouquet garni.

Emincer les légumes puis les étuver dans un peu de beurre. Mouiller avec le fond d'agneau, ajouter les haricots blancs et laisser mijoter pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que les haricots soient totalement cuits. Saler et poivrer. Egoutter, mais conserver le liquide de cuisson.

Faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre et ajouter la farine. Mélanger puis ajouter le liquide de cuisson au roux. Porter à ébullition tout en continuant à mélanger. Ajouter les haricots blancs. Mixer la soupe puis la passer au chinois.

Couper la langue d'agneau dans le sens de la longueur, saler et poivrer. Retirer les haricots rouges cuits du bouillon et les rincer rapidement.

Terminer la soupe chaude avec un filet de crème et servir dans des assiettes creuses. Ajouter la langue et les haricots rouges en guise de garniture.





sauter

CURRY D'AGNEAU AU CITRON CONFIT ET AU RIZ

2 ÉPAULES D'AGNEAU - 6 DL DE FOND D'AGNEAU BRUN (VOIR RECETTE DE BASE EN P.56) -
2 OIGNONS - 1 CITRON CONFIT (EN VENTE SUR LES MARCHÉS OU DANS DES MAGASINS
D'ALIMENTATION EXOTIQUE) - ½ GOUSSE DE VANILLE - 1 C. À SOUPE DE CURRY - 1 PETIT
BÂTONNET DE CANNELLE - 1 ANIS ÉTOILÉ - 1 CLOU DE GIROFLE - 1 C. À SOUPE DE SAMBAL -
1 C. À CAFÉ DE CURCUMA - 2 GOUSSES DE CARDAMOME

Couper les oignons en fines tranches et les faire dorer dans un grand faitout.

Sauter les épaules d'agneau coupées en gros dés dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Mouiller avec de l'eau et ajouter le tout aux oignons. Couvrir la viande et les oignons avec le fond d'agneau brun.

Ecraser les gousses de cardamome et n'utiliser que les graines. Ajouter celles-ci à la viande avec les autres ingrédients, à l'exception du citron.

Poursuivre la cuisson à feu doux pendant une petite heure, jusqu'à ce que les épaules soient totalement cuites.

Retirer le bâtonnet de cannelle du curry. Ajouter ensuite le citron coupé en morceaux.

Poursuivre encore brièvement la cuisson, puis servir avec du riz.





COTELETTES D'AGNEAU AUX SALSIFIS ET AUX TRUFFES

2 à 4 CÔTELETTES D'AGNEAU PAR PERSONNE - 150 G DE SALSIFIS NETTOYÉS - 1 SALSIFIS NETTOYÉ MAIS NON PELÉ - 50 G DE RONDELLES DE TRUFFE - 50 G DE BRUNOISE DE TRUFFE - 50 CL DE JUS DE TRUFFE - 3 DL DE FOND D'AGNEAU BRUN (VOIR RECETTE DE BASE EN P.56) - QUELQUES FEUILLES DE CÉLERI - ½ L DE LAIT - 150 G DE ROUX - NOIX DE MUSCADE - SEL ET POIVRE

Assaisonner les côtelettes, les dorer dans un peu de beurre puis les laisser reposer au chaud (par exemple dans le four à 40°C).

Cuire les salsifis de la manière classique.

Avec le lait et le roux, préparer une sauce blanche onctueuse. Y ajouter les salsifis, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.

Déglacer la sauteuse des côtelettes avec le fond d'agneau et le jus de truffe. Mettre les morceaux de truffe à cuire un moment dans le jus. Disposer quelques rondelles de truffe sur chaque côtelette.

Garnir avec quelques feuilles de céleri frites et des lamelles de salsifis.





OIGNONS FARCIS AU HACHE D'AGNEAU ET AUX EPINARDS. EN CROUTE DE PECORINO

4 OIGNONS DE TAILLE MOYENNE - 2 DL DE FOND D'AGNEAU (VOIR RECETTE DE BASE EN P.18) - 100 G DE PECORINO RÂPÉ - 1 KG D'ÉPINARDS FRAIS - 150 G DE HACHÉ D'AGNEAU - CHAPELURE - GROS SEL MARIN - SEL ET POIVRE

Déposer les oignons sur une couche de gros sel sur une plaque pendant 8 heures dans le four préchauffé, à 90°C.

Cuire le haché d'agneau en l'émiettant soigneusement. Saler et poivrer.

Etuver les épinards dans du beurre.

Couper les chapeaux des oignons et les évider. Ecraser le contenu des oignons pour obtenir une pulpe. Mixer la pulpe d'oignons avec le fond d'agneau, faire réduire puis ajouter le haché d'agneau.

Farcir les oignons évidés en commençant par une couche d'épinards, ensuite la pulpe d'oignons avec le haché d'agneau. Terminer avec un peu de chapelure et de pecorino.

Faire gratiner les oignons farcis sous le gril chaud jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Reposer les chapeaux sur les oignons et servir.



SELLE D'AGNEAU AUX POIS FRAIS

1 SELLE D'AGNEAU ANGLAIS (AVEC LA PEAU ET UN PETIT BORD DE GRAISSE) - 1 DL DE FOND D'AGNEAU - 2 NOISETTES DE BEURRE - SEL ET POIVRE

POUR LA MIREPOIX : 1 CAROTTE - 1 OIGNON - 1 BRANCHE DE CÉLÉRI

POUR LES POIS : 600 G DE PETITS POIS FRAIS (OU PETITS POIS SURGELÉS) - 1 ÉCHALOTE - 5 DL DE BOUILLON DE POULE - 100 G DE DÉS DE LARD SALÉ - 2 NOISETTES DE BEURRE - SEL ET POIVRE

Saler et poivrer la selle d'agneau. Faire fondre une noisette de beurre dans un plat allant au four, suffisamment grand pour contenir la selle. Déposer la viande dans le plat et faire colorer sur tous les côtés.

Couper les légumes pour la mirepoix : tailler l'oignon, la carotte et le céleri en dés, puis déposer ces légumes pour la mirepoix auprès de la viande.

Mettre la selle d'agneau avec la mirepoix à cuire pendant 15 à 20 minutes dans le four préchauffé, à 180°C. Sortir la viande du four. Emballer la selle dans une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant 15 minutes.

Porter le bouillon de poule à ébullition. Ajouter les pois et laisser cuire pendant 10 minutes sans couvercle. Egoutter et passer immédiatement les pois sous l'eau froide jusqu'à ce qu'ils soient totalement refroidis.

Mixer les petits pois dans le blender et passer la purée au tamis. Verser la purée dans une petite casserole et remettre à chauffer.

Déposer les dés de lard dans une petite casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition puis égoutter immédiatement. Sauter les petits dés dans une poêle à frire avec un peu de beurre pour les rendre croquants.

Mélanger les dés de lard avec la purée de petits pois. Ajouter encore une noisette de beurre. Saler et poivrer.

Ôter la matière grasse du plat ayant servi pour la cuisson de la viande. Verser le fond d'agneau dans le plat et porter à ébullition. Détacher avec une spatule tous les sucs collant au fond du plat. Passer la sauce au chinois au-dessus d'un petit récipient. Rectifier éventuellement l'assaisonnement avec sel et poivre. Porter à ébullition. Ôter du feu et laisser fondre une petite noisette de beurre dans la sauce.

Servir la selle d'agneau et la purée de petits pois avec des croquettes de pommes de terre fraîches. Pour respecter la tradition, découper la viande à table.





POT-AU-FEU D'AGNEAU

1 JARRET D'AGNEAU - 1 CŒUR D'AGNEAU - 2 RIS D'AGNEAU

LÉGUMES POUR BOUILLON : 1 OIGNON, 1 CÉLERI VERT, 2 CAROTTES - 1 BOUQUET GARNI : QUELQUES BRANCHES DE THYM, BRANCHES DE PERSIL ET LAURIER - 1 PETIT CHOU VERT - 150 G DE CAROTTES COUPÉES EN DÉS D'1 CM - 150 G DE CÉLERI-RAVE COUPÉ EN DÉS D'1 CM - 150 G DE POMMES DE TERRE COUPÉES EN DÉS - 1 BOUQUET DE PERSIL PLAT - SEL ET POIVRE

Déposer le cœur et le jarret d'agneau dans un faitout et couvrir avec de l'eau. Porter à ébullition. Laisser cuire pendant 1 minute puis égoutter.

Déposer le cœur d'agneau dans un faitout. Ajouter quelques légumes pour bouillon coupés grossièrement (oignon, carotte et céleri vert). Ajouter le bouquet garni et quelques grains de poivre blanc. Couvrir d'une quantité suffisante d'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 1h30 à feu doux, sans couvercle. Ensuite ajouter le jarret et laisser encore mijoter pendant 2h30. Saler.

Passer le bouillon au chinois, et réserver la viande cuite.

Faire cuire les dés de carottes pendant 8 minutes dans un peu de bouillon jusqu'à ce qu'ils soient 'al dente'. Retirer les carottes et les remplacer dans le bouillon par le céleri-rave et les pommes de terre. Laisser cuire pendant 10 minutes.

Faire tremper au préalable les ris d'agneau pendant quelques heures dans de l'eau froide. Les placer ensuite dans un faitout rempli d'eau froide et porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 1 minute. Egoutter les ris et les débarrasser de leur membrane tant qu'ils sont chauds. Couper les ris en gros morceaux.

Faire cuire le chou vert pendant 3 minutes à gros bouillons dans de l'eau salée. Egoutter et passer immédiatement sous l'eau froide.

Verser un litre du bouillon d'agneau dans une casserole. Ajouter les ris d'agneau et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le chou et le réchauffer. Ensuite ajouter les morceaux de cœur et le jarret. Réchauffer à nouveau. Parsemer de dés de carottes, de pommes de terre et de céleri-rave. Terminer avec quelques feuilles de persil plat.





Londres



LONDRES EST AUJOURD'HUI
UNE RÉFÉRENCE EN MATIÈRE
DE GASTRONOMIE.

L'AGNEAU A LONDRES

LA CUISINE ANGLAISE

Londres est sans aucun doute une des plus grandes villes de la gastronomie dans le monde. La cuisine anglaise a eu mauvaise réputation chez nous pendant des années, voire des siècles, et ne suscitait par le passé souvent que du mépris. Mais les choses ont changé ces dernières années. Aujourd'hui, Londres est une ville qui donne le ton sur le plan culinaire, et les amateurs de bonnes tables y trouveront certainement leur bonheur. De plus, l'offre y est très variée, car la métropole anglaise est un véritable melting-pot de cultures. Les Anglais n'ont heureusement pas oublié leur agneau adoré lors du retour en grâce de leur cuisine, et quelque 80% des restaurants londoniens proposent en permanence de l'agneau sur leur carte. Nous nous sommes donc rendus à Londres pour aller jeter un œil dans les casseroles de quelques grands restaurants.

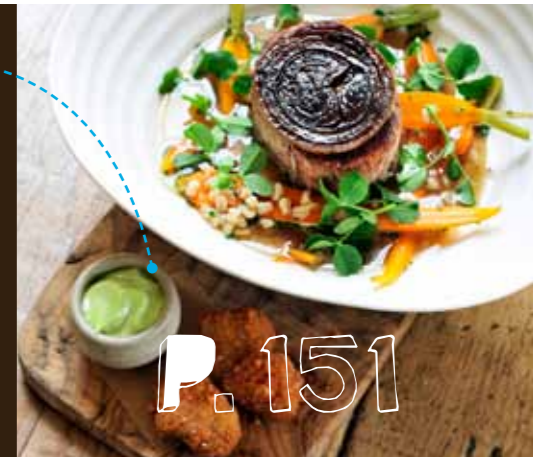




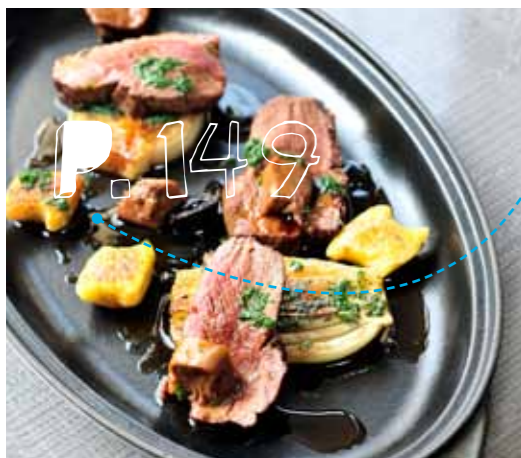
HARWOOD ARMS

Pub anglais avec une étoile Michelin. Cuisine anglaise populaire et traditionnelle, mais raffinée. Tous les plats sont de saison et préparés avec des produits locaux typiques de la cuisine anglaise, et d'excellente qualité.

Walham Grove, FSW6 1QP, Fulham, www.harwoodarms.com



P. 151



P. 149

YORK AND ALBANY

Gastropub' (grande mode aujourd'hui à Londres) appartenant à l'empire de Gordon Ramsay. Colin Buchan, qui œuvre aux fourneaux, est un jeune chef passionné. La cuisine, le service et le lieu sont tout simplement grandioses. A coup sûr un établissement dont on n'a pas fini d'entendre parler. 129-129 Parkway, NW1 7PS, Camden Town, gordonramsay.com/yorkandalbany



P. 153



ST. JOHN BREAD AND WINE

Il appartient aux propriétaires légendaires, Trevor Gulliver et Fergus Henderson. Ils sont les inventeurs du 'nose to tail eating', considérant que toutes les parties d'un animal doivent être consommées. Un concept auquel adhère d'ailleurs totalement Johan Segers.

94-96 Commercial Street, E1 6LZ, Spitalfields, www.stjohnbreadandwine.com





FILET ET LANGUE D'AGNEAU AU FENOUIL ET A LA TRUFFE

4 MORCEAUX DE FILET D'AGNEAU - 2 BULBES DE FENOUIL - 3 LANGUES D'AGNEAU - BOUILLON D'AGNEAU - 2 NOISETTES DE BEURRE - UN FILET D'HUILE D'OLIVE - 1 GOUSSE D'AIL - QUELQUES BRANCHES DE THYM-CITRON FRAIS - SEL ET POIVRE

POUR LES GNOCCHIS : 700 G DE POMMES DE TERRE À CHAIR FERME (VARIÉTÉ DÉSIRÉE) - 2 JAUNES D'ŒUFS - 90 G DE FARINE - 100 G DE PARMESAN RÂPÉ - 1 C. À THÉ DE TRUFFE D'ÉTÉ HACHÉE - UNE NOISETTE DE BEURRE - SEL ET POIVRE

Commencer par préparer les gnocchis de pommes de terre. Peler les pommes de terre et les cuire, puis les égoutter et les écraser en purée. Ajouter les jaunes d'œufs, la farine, le parmesan râpé et la truffe. Mélanger soigneusement et laisser refroidir. Former des boulettes grossières avec la purée. Réserver dans le réfrigérateur.

Cuire les langues d'agneau dans le bouillon d'agneau pendant 2 à 3 heures. Laisser refroidir quelque peu. Nettoyer ensuite les langues en enlevant la membrane et la base. Couper la viande en tranches.

Tamiser le bouillon d'agneau et faire réduire de moitié.

Couper les bulbes de fenouil en deux, et les cuire dans le bouillon d'agneau. Retirer du liquide et réserver. Ensuite, brunir les bulbes dans une poêle avec du beurre et de l'huile d'olive. A la fin de la cuisson, ajouter une gousse d'ail.

Cuire les gnocchis dans un peu de beurre dans une petite poêle antiadhésive. Poêler le filet d'agneau (cuisson rosée) dans du beurre. Réchauffer les morceaux de langue dans un peu de bouillon d'agneau auquel aura été ajouté un peu de thym-citron.

Couper le filet en tranches. Disposer la viande sur les assiettes préchauffées. Ajouter les tranches de langue d'agneau, le fenouil et les gnocchis poêlés. Napper avec la sauce et décorer avec quelques feuilles de thym-citron hachées.





EPAULE D'AGNEAU BRAISEE ET RIS D'AGNEAU

1 ÉPAULE D'AGNEAU - 1 CAROTTE - 1 OIGNON - 1 BRANCHE DE CÉLERI - BOUILLON D'AGNEAU
1 BOTTE DE CAROTTES AVEC FANES - 200 G DE GRAINS D'ÉPEAUTRE - 200 G D'AIL DES OURS -
12 C. À SOUPE DE MAYONNAISE FRAÎCHE - 6 C. À SOUPE DE PURÉE DE POMMES DE TERRE -
500 G DE RIS D'AGNEAU - 200 G DE HACHÉ D'AGNEAU - 4 BLANCS D'ŒUFS - 4 JAUNES D'ŒUFS -
200 G DE FARINE - 200 G DE CHAPELURE - UN FILET D'HUILE D'ARACHIDE - QUELQUES JETS
DE POIS - SEL ET POIVRE

Dorer l'épaule d'agneau sur toutes ses faces dans une cocotte avec l'huile d'arachide. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri coupés en morceaux. Poursuivre doucement la cuisson pendant encore 5 minutes. Mouiller avec suffisamment de bouillon d'agneau pour juste recouvrir la viande. Porter à ébullition, couvrir et laisser braiser pendant 8 heures dans un four préchauffé, température réglée sur 97°C. La viande doit se détacher des os.

Laisser refroidir un peu. Ôter la viande des os. Saler et poivrer. Rouler la viande en un cylindre et serrer dans un film alimentaire. Déposer pendant quelques heures dans le réfrigérateur jusqu'à ce que la roulade de viande soit figée.

Ajouter le haché d'agneau, un peu d'oignon haché, la carotte, le céleri et les blancs d'œufs dans le liquide de cuisson. Porter à ébullition et laisser frémir pendant une demi-heure. Déverser à travers un tamis au fond recouvert d'un linge. Conserver la sauce clarifiée.

Plonger l'ail des ours dans de l'eau bouillante salée et laisser bouillir pendant 30 secondes. Egoutter et rincer l'ail immédiatement à l'eau froide. Presser l'eau excédentaire de l'ail et mixer jusqu'à obtention d'une purée vert foncé. Mélanger la purée avec la mayonnaise. Réserver.

Peler les carottes et les cuire dans le bouillon d'agneau jusqu'à ce qu'elles soient 'al dente'. Cuire les grains d'épeautre dans du bouillon d'agneau salé jusqu'à ce qu'ils soient bien moelleux. Déposer les ris d'agneau dans de l'eau salée frémissante. Blanchir pendant 5 minutes. Egoutter et ôter la membrane qui entoure les ris. Passer les ris dans la farine, les jaunes d'œufs battus et ensuite la chapelure. Faire dorer à la friteuse.

Couper 6 tranches épaisses de l'épaule d'agneau. Poêler les deux faces dans de l'huile d'arachide. Réchauffer un peu de purée de pommes de terre.

Répartir une cuillerée de purée de pommes de terre dans chaque assiette creuse, et déposer par-dessus une tranche d'épaule cuite. Disposer tout autour les carottes et l'épeautre brièvement réchauffés. Napper avec la sauce clarifiée. Décorer avec quelques jets de pois. Servir avec la mayonnaise à l'ail des ours et les ris d'agneau frits.





poêler

RIS D'AGNEAU POELES

12 RIS D'AGNEAU - 8 ARTICHAUTS FRAIS - UN FILET DE VINAIGRE - 200 G DE GRAINS D'ÉPEAUTRE - 2 DL DE BOUILLON D'AGNEAU - UN BOUQUET DE BASILIC FRAIS - HUILE AU BASILIC - UNE NOISETTE DE BEURRE - SEL ET POIVRE

Plonger les ris d'agneau dans de l'eau salée frémissante et les pocher pendant 5 minutes. Retirer les ris de l'eau, laisser refroidir un moment puis enlever la membrane. Réserver dans le réfrigérateur.

Cuire les grains d'épeautre dans de l'eau salée. Réserver.

Couper les pointes des artichauts. Cuire dans de l'eau salée à laquelle a été ajouté du vinaigre. Réserver.

Réchauffer l'épeautre et les artichauts séparément dans un peu de bouillon d'agneau.

Poêler les ris d'agneau dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.

Déposer les artichauts sur les assiettes, avec l'épeautre. Disposer par-dessus les ris d'agneau poêlés. Napper avec le beurre de cuisson. Décorer avec quelques feuilles de basilic.

Terminer avec quelques gouttes d'huile au basilic.





RACINE
 Délicieux restaurant situé en face du Victoria and Albert Museum. Si l'établissement se réclame de l'approche française, tout ce qu'il sert est bel et bien typiquement anglais. Des plats anglais donc, mais qui sont revisités sous l'angle des modes de cuisson de la cuisine française traditionnelle.
239 Brompton Road, SW3 2EP, Knightsbridge,
www.racine-restaurant.com



P. 157

P. 159



TAMARIND
 Restaurant indien étoilé (un des cinq qui existent dans le monde). Le représentant ultime d'une des plus grandes cuisines de viande d'agneau dans le monde, sous la direction du chef Alfred Prasad. Ce restaurant est installé dans une cave.
20 Queen Street, W1J 5PR, Mayfair,
www.tamarindrestaurant.com



P. 161

P. 163



ROKA
 Restaurant japonais utilisant un grill Robata traditionnel, appareil très spécial et très imposant. Un des incontournables de la capitale anglaise. La cuisine japonaise ne sert normalement pas de viande d'agneau, et c'est pour cela cet établissement la prépare à la mode coréenne.
37 Charlotte Street, W1T 1RR, Bloomsbury,
www.rokarestaurant.com



P. 165



poêler

FOIE ET COEUR D'AGNEAU POELES

8 TRANCHES DE FOIE D'AGNEAU - 2 CŒURS D'AGNEAU, NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX -
400 G D'ÉPINARDS JEUNES FRAIS - 800 G DE PURÉE DE POMMES DE TERRE - 100 G DE
CÉLÉRI-RAVE COUPÉ EN DÉS - 1 C. À SOUPE DE PERSIL PLAT FRAIS HACHÉ - 4 NOISETTES
DE BEURRE - 1 GOUSSE D'AIL - SET ET POIVRE

Poêler les morceaux de cœur d'agneau dans du beurre, brièvement mais à feu vif.

Poêler à feu vif les tranches de foie d'agneau dans du beurre. Veiller à ce que le foie reste rosé à l'intérieur. Ôter le beurre de cuisson et remplacer par une nouvelle noisette de beurre. Ajouter le persil haché.

Cuire les épinards dans du beurre. Pendant la cuisson, écraser une gousse d'ail auprès des épinards. Saler après la cuisson, qui ne doit durer que quelques minutes.

Plonger le céleri-rave pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. Egoutter.

Réchauffer la purée de pommes de terre.

Répartir la purée de pommes de terre sur les assiettes. Déposer les tranches de foie d'agneau par-dessus. Disposer les épinards sur les assiettes. Répartir quelques dés de céleri-rave au hasard. Napper avec le beurre fondu.



RACINE

* agneau anglais - recette 46



sauter

EPAULE D'AGNEAU BRAISEE AU VIN ROUGE

4 EXTRÉMITÉS D'ÉPAULE (OU DE GIGOT) D'AGNEAU - 2 OIGNONS - 2 CAROTTES -
2 BRANCHES DE CÉLERI - 3 DL DE VIN ROUGE DE BONNE QUALITÉ - 15 CL DE BOUILLON
D'AGNEAU - 1 BRANCHE DE THYM - 2 BRANCHES DE ROMARIN - 2 C. À SOUPE DE MIEL
LIQUIDE - 2 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE - SET ET POIVRE

Verser un peu d'huile d'arachide dans une cocotte à fond épais. Brunir les morceaux de viande sur tous les côtés. Ajouter les oignons, les carottes et le céleri coupés en petits morceaux. Laisser encore cuire pendant 5 minutes à feu doux. Couvrir avec le vin rouge et le bouillon d'agneau. Ajouter le thym et du laurier, saler et poivrer. Porter à ébullition et couvrir la cocotte. Placer à cuire pendant 3 heures dans le four préchauffé, température réglée sur 170°C.

Retirer la viande de la sauce et la garder au chaud sous un papier aluminium. Passer la sauce au tamis. Reporter la sauce à ébullition et faire réduire de moitié. Ajouter le miel liquide et le laisser se dissoudre.

Disposer la viande sur les assiettes et napper avec la sauce. Servir en accompagnement des haricots blancs cuits, ainsi qu'un mélange de légumes cuits dans le bouillon d'agneau.



RACINE

* agneau anglais - recette 47



PUDHINA CHOPS

8 CÔTELETTES D'AGNEAU - 3 CL D'HUILE D'OLIVE - ¼ DE C. À THÉ DE CURCUMA - 1 C. À THÉ DE PAPRIKA DOUX EN POUDRE - ¼ DE C. À THÉ DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU - 10 G DE GINGEMBRE FRAIS - 10 G D'AIL - ½ CITRON VERT - ¼ DE C. À THÉ DE MENTHE SÉCHÉE - SEL

Déposer les côtelettes d'agneau sur un plat.

Mixer le gingembre et l'ail avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajouter aux côtelettes d'agneau.

Ajouter le curcuma, le paprika en poudre, le jus d'1/2 citron vert, l'huile d'olive, le poivre et une pincée de sel. Couvrir le plat et laisser mariner la viande pendant une demi-heure.

Griller les côtelettes sur la plaque du four ou au-dessus de braises de charbon pendant une minute et demie par côté. Saupoudrer les côtelettes grillées avec la menthe séchée.

Servir accompagné d'une salade mixte avec un dressing au yaourt auquel on aura ajouté du gingembre râpé ainsi que des graines de cumin grillées et moulues. Ces côtelettes d'agneau peuvent être servies en entrée ou en plat principal. Dans ce dernier cas, doubler les quantités.



TAMARIND

* agneau anglais - recette 48



PESHAWARI KABAB

8 CÔTELETTES D'AGNEAU DOUBLES

POUR LA MARINADE : 1 C. À SOUPE DE PAPIKA EN POUDRE - 1 C. À CAFÉ DE CHILI ROUGE EN POUDRE - 5 CL D'HUILE D'ARACHIDE - 1 CL DE VINAIGRE DE MALT DOUX (OU VINAIGRE DE SHERRY) - 5 CL DE CRÈME AIGRE - 50 G DE PAPAYE FRAÎCHE - 30 G DE PÂTE DE GINGEMBRE ET D'AIL (MIXÉS ENSEMBLE DANS UN BLENDER) - 1/2 C. À CAFÉ D'ÉPICES EN POUDRE : CANNELLE, CARDAMOME, GRAINES DE FENOUIL ET ANIS ÉTOILÉ, MIXÉS ENSEMBLE - SEL

Saupoudrer les côtelettes d'agneau avec le paprika en poudre, le chili et le sel. Mélanger soigneusement. Mixer la papaye crue dans le blender. Ajouter aux côtelettes d'agneau, ensuite la crème, le mélange d'épices, le vinaigre, la pâte de gingembre et d'ail, et l'huile. Mélanger soigneusement et couvrir. Laisser mariner pendant au moins 6 heures dans le réfrigérateur.

Griller les côtelettes d'agneau au four, pendant 4 minutes de chaque côté.

Servir avec de la salade et un chutney à la menthe.



TAMARIND

* agneau anglais - recette 49



COTELETTES D'AGNEAU AUX EPICES COREENNES

12 CÔTELETTES D'AGNEAU DOUBLES

POUR LA MARINADE : 250 G DE GOCHUJANG (PÂTE DE PIMENTS CORÉENS, EN VENTE DANS LES MAGASINS DE PRODUITS ASIATIQUES) - 75 ML DE SAKÉ - 25 ML DE MIRIN (VIN DE RIZ JAPONAIS) - UNE PINCÉE DE POUDRE DE CHILI - 4 GOUSSES D'AIL - 1 C. À SOUPE DE GINGEMBRE FRAIS HACHÉ - 1 C. À CAFÉ D'HUILE DE SÉSAME - 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

Hacher l'ail et l'écraser avec le gingembre dans un mortier jusqu'à l'obtention d'une pâte. Mélanger ensemble tous les ingrédients pour la marinade.

Badigeonner les côtelettes d'agneau avec la marinade. Réserver pendant 24 heures au réfrigérateur.

Cuire la viande sous le gril dans le four ou, encore mieux, au-dessus de braises de charbon. Servir avec des lamelles de concombre marinées dans de l'huile de sésame et du vinaigre à sushi, et parsemées de graines de sésame et de riz. Déposer un trait de gochujang sur chaque assiette.



ROKA

* agneau anglais - recette 50

Index

BLANQUETTE D'AGNEAU = BROCHETTE D'AGNEAU GRILLÉE DANS UN PAIN MAROCAIN	62 - 50
CARPACCIO D'ÉPAULE D'AGNEAU À LA ROQUETTE ET AU PARMESAN = CLUB SANDWICH	66 - 22
COLLIERS D'AGNEAU BRAISÉS AUX NAVETS-BEURRE	30
CONSUMME D'AGNEAU FROID AUX FÈVES, À LA LANGUE D'AGNEAU ET AUX TOMATES	64
COTELETTES D'AGNEAU MARINÉS AVEC UNE SALADE ET DES CHIPS DE 'TRUFFE BLEUE'	98
COTELETTES D'AGNEAU À LA CHAMPVALLON = COTELETTES D'AGNEAU AUX ÉPICES CORÉENNES	16 - 164
COTELETTES D'AGNEAU AUX SALSIFIS ET AUX TRUFFES = COTELETTES D'AGNEAU, MISO ET MAIS SOUFFLE	134 - 14
COURONNE D'AGNEAU À LA PERSILLADE ET AU COUSCOUS = CUISSE D'AGNEAU RÔTIE PERSILLÉE	86 - 54
CURRY D'AGNEAU AU CITRON CONFIT ET AU RIZ = ÉPAULE D'AGNEAU BRAISÉE AU VIN ROUGE	132 - 158
ÉPAULE D'AGNEAU BRAISÉE ET RIS D'AGNEAU = FILET D'AGNEAU À LA DUXELLES DE CHAMPIGNONS EN CROÛTE	150 - 90
FILET D'AGNEAU AUX ÉPINARDS, GRATIN DE POMMES DE TERRE ET JUS LEGER	96
FILET ET LANGUE D'AGNEAU AU FENOUIL ET À LA TRUFFE	148
FOIE D'AGNEAU GRILLÉ A LA PURÉE DE POMMES DE TERRE POLDERS = FOIE D'AGNEAU SAUTÉ	94 - 58
FOIE ET COEUR D'AGNEAU POÊLÉS = FOND D'AGNEAU BRUN = FOND D'AGNEAU BLANC	156 - 56 - 18
GIGOT D'AGNEAU CUIT A BASSE TEMPERATURE, ACCOMPAGNÉ D'UNE POTÉE DE CHOU VERT ET DE JUS D'AGNEAU	128
GIGOT D'AGNEAU LAQUÉ AU MIEL, TOMATES, AUBERGINES ET COURGETTES GRILLÉES	124
JARRET D'AGNEAU CONFIT AUX HARIGOTS ET CROUTONS	88
LANGUE D'AGNEAU À LA SOUPE DE HARICOTS BLANCS ET HARICOTS ROUGES = MERGUEZ D'AGNEAU À LA SCAROLE	130 - 12
OIGNONS FARCIS AU HACHÉ D'AGNEAU ET AUX ÉPINARDS, EN CROÛTE DE PECORINO	136
PAIN DE VIANDE D'AGNEAU À L'AIL CONFIT	28
PÂTE FEUILLETÉE FARCIE AUX RIS D'AGNEAU ET AUX MORILLES, SAUCE À LA CRÈME	60
PÂTES À LA BOLOGNAISE D'AGNEAU = PESHAWARI KABAB = PITA	20 - 162 - 122
POT-AU-FEU D'AGNEAU = POTÉE D'AGNEAU AUX CHIPS DE POMMES DE TERRE = PUDHINA CHOPS	140 - 52 - 160
RAGOÛT D'AGNEAU HIVERNAL = RIS D'AGNEAU POÊLÉS = ROGNONS D'AGNEAU AUX POIVRONS	102 - 152 - 100
RÔTI D'ÉPAULE D'AGNEAU AUX LEGUMES GRILLÉS	92
ROULADE D'ÉPAULE D'AGNEAU BRAISÉE À LA CARDAMOME ET À L'AIL	126
ROULEAUX CROUSTILLANTS DE ROGNONS, FOIE, COEUR ET RIS D'AGNEAU, AU CHUTNEY	120
ROULEAUX DE PRINTEMPS À LA CERVELLE D'AGNEAU ET ÉPAULE CONFITE	24
SALADE AU GIGOT D'AGNEAU ET AU CROTTIN DE CHAVIGNOL	48
SELLE D'AGNEAU AUX POIS FRAIS = STEAK D'AGNEAU AUX CHAMPIGNONS	138 - 26
TAJINE AU COEUR D'AGNEAU SAUTÉ = TARTARE D'AGNEAU	104 - 84

BON APPÉTIT



WE LOVE LAMB

'WE LOVE LAMB' EST UNE PUBLICATION DE LINKEROEVER
UITGEVERS NV/SA POUR EBLEX & GREEN SEED.

PHOTOS

ROOS MESTDAGH

RÉDACTION

DIRK DE PRINS & JOHAN SEGERS (RECETTES)

TRADUCTIONS

MDR TRANSLATIONS SPRL

RÉDACTION FINALE

MARION AUSSEMS & EVITA BONNÉ

CRÉATION

PATRIZIA ENNA

LINKEROEVER UITGEVERS NV
KATWILGWEG 2 - B-2050 ANTWERPEN - T +32 (0)3-210 30 50
INFO@LINKEROEVERUITGEVERS.BE - WWW.LINKEROEVERUITGEVERS.BE

ISBN 9789057203848

D/2011/1676/20

NUR 440

Tous droits réservés. Aucun élément de cette publication ne peut être reproduit, publié ou enregistré dans une base de données automatisée, sous quelque forme ou de quelque manière, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou de quelque autre façon que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

L'AVANTAGE DE L'AGNEAU ANGLAIS
EST QU'IL A SA PLACE DANS TOUTES LES
CUISINES DU MONDE.



L'AGNEAU ANGLAIS n'est certes pas un inconnu sur nos tables. Les amateurs apprécient à juste titre ses côtelettes moelleuses et autres carrés, mais il a tant d'autres délices à offrir. Johan Segers, éminent 'Ambassadeur de l'agneau anglais' et chef du restaurant anversoïis étoilé 't Fornuis, vous emmène découvrir au fil des pages de ce livre les paysages emblématiques de l'agneau anglais.

A ses côtés Dirk De Prins, un ami proche, tout aussi féru de bonne cuisine. Avec une vieille moto Triumph équipée d'un side-car, les deux compères sont allés à la rencontre de quelques éleveurs et cuisiniers locaux, et ont rassemblé une foule d'informations sur la viande d'agneau. Une fois rentré, Johan Segers s'est penché sur ses notes et a composé quelques recettes qui révèlent pleinement la saveur naturelle de la viande d'agneau. Voici un ouvrage unique sur l'agneau anglais, que tout amateur de viande se doit d'avoir dans sa bibliothèque. Truffé de recettes, d'informations et de conseils pratiques !

ISBN 978-90-5720-400-5



9 789057 204005


LINKEROEVER
UITGEVERS