

Agneau de Belle ile aux herbes

Carottes fondantes rafraichies de cresson

L'agneau étant une viande grasse (plus que le porc), le cresson va amener la fraîcheur et le croquant nécessaires à l'équilibre du plat.

Pour 5 à 6 personnes :

1 carré d'agneau entier

1 petite tête d'ail bio

2 bottes de jeunes carottes

1 bouquet de cresson

15cl de Noilly prat

sel, poivre, romarin ou thym citron

Avec un couteau bien aiguisé, prélevez la noisette du carré en prélevant un maximum de chair le long des côtes. Assaisonnez la viande, piquez là d'ail, parfumez avec le romarin ou le thym citron, enroulez le rôti et ficellez le. Marquez le de toutes parts sans le cuire, ôtez le de la poêle, laissez le refroidir, filmez et laissez le reposer au frais 24 heures (cette pré-cuisson permet aux herbes de bien parfumer la chair et de se débarrasser de la « première graisse »). Une petite heure avant le repas, préchauffez votre four à 180°. Finissez la cuisson du rôti en l'enfournant 20 minutes ; déglacez le plat avec le Noilly, puis laissez reposer la viande autant de temps dans le four dont vous maintiendrez la température à 80°. Tranchez le rôti, réduire la sauce si besoin, servir avec les carottes cuites dans un peu d'eau légèrement sucrée et beurrée, et le cresson tel quel.

NB. Si vous aimez les mariages sucré-salé, vous pouvez farcir le rôti de quelques abricots bien mûrs ; dans ce cas, privilégiez le romarin au thym.