

# JEUNES LÉGUMES GRILLÉS, CARPACCIO D AGNEAU CRAU



## JEUNES LÉGUMES GRILLÉS, CARPACCIO D AGNEAU CRAU

### Pour 6 personnes

#### ingrédients

- 600 g de filet d Agneau de la Crau
- 1 betterave
- 1 botte de cébettes
- 1 botte d'asperges
- 1 botte de radis
- 200 g de tomates type coeur de boeuf
- 1 botte de carottes
- 300 g de pois gourmands
- Quelques branches de romarin et de thym
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Piment d'espelette
- Poivre blanc
- 6 cornichons (très petits, crus)
- Quelques feuilles de roquette
- Quelques feuilles de moutarde
- Quelques feuilles de jeunes pousses
- Herbes sauvages
- 2 l de bouillon aux graines sauvages

Pour la béarnaise à l'estragon :

- 1 oeuf
- Fleur de sel

- Piment d'Espelette
- 25 cl de crème fraîche
- 25 cl de crème fraîche
- 1 bouquet d'estragon + quelques feuilles
- 200 g d'échalotes
- Huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- Sel et poivre

Pour les pommes de terre soufflées :

- 500 g de grosses pommes de terre
- 250 g de fécule de maïs
- 200 g de blanc d'œufs
- 10 cl d'eau
- Fleur de sel
- 1 bain de friture

#### Préparation

Préparer la béarnaise à l'estragon : cuire l'œuf à 63 ° pendant 1 heure. Séparer le blanc du jaune, récupérer ce dernier. Assaisonner de fleur de sel et de piment d'Espelette. Réserver.

# JEUNES LÉGUMES GRILLÉS, CARPACCIO D AGNEAU CRAU



## JEUNES LÉGUMES GRILLÉS, CARPACCIO D AGNEAU DE LA CRAU

### page 2

Infuser l'estragon dans la crème fraîche durant 1 heure.

Passer cette infusion au chinois puis l'émulsionner à l'aide d'un siphon. Réserver au froid.

Faire confire les échalotes émincées dans un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes, puis rajouter le vinaigre de riz, le laisser s'évaporer sur le feu. Ajouter à froid quelques feuilles d'estragon ciselées.

Mélanger au dernier moment le jaune d'œuf et les échalotes puis la crème d'estragon. Rectifier l'assaisonnement.

Préparer les pommes de terre soufflées : Délayer la fécule de maïs et le blancs d'œufs dans l'eau. Trancher les pommes de terre épluchées sur 1 mm d'épaisseur, en étaler la moitié sur une plaque avec du papier sulfurisé et les badigeonner avec la mélange fécule de maïs, blancs et eau. Recouvrir avec l'autre

moitié des tranches de pommes de terre. Faire sécher au four à 100 °C pendant 45 minutes, puis les faire souffler dans une friture à 180 °C. Egoutter puis saler de fleur de sel. Réserver.

Pré cuire la betterave, les cébettes, les asperges, les radis, les tomates, les carottes et les pois gourmands dans le bouillon de graines sauvages. La cuisson doit être rapide. Égoutter et rafraîchir immédiatement pour stopper la cuisson.

Faire griller ces légumes à la plancha avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel, piment d'Espelette et poivre blanc.

### Pour le dressage:

couper le filet d'agneau en fines tranches, comme un carpaccio. Disposer dessus harmonieusement les légumes cuits à la plancha et les jeunes cornichons, pousses d'herbes et de salades crues. Accompagner de pommes de terre soufflées et