

DELICATESSES À BASE D'AGNEAU ET DE CABRI

Recette pour 10 personnes

Quantité Ingrédients

Epaule d'agneau farcie

1 kg	Epaule d'agneau sans os
250 g	Chair à saucisse de veau
120 g	Poivrons
120 g	Croûtons
250 g	Epinards
25 g	Trompettes
500 g	Mirepoix
120 g	Purée de tomates
½ l	Fond d'agneau brun
3 dl	Vin blanc
	Sel, poivre pour l'assaisonnement

Langue d'agneau bouillie

250 g	Langue d'agneau
1 l	Fond de légumes
½ l	Vin blanc suisse

Filet d'agneau sauté

450 g	Filet d'agneau
	Fines herbes, romarin, thym
	Sel, poivre pour l'assaisonnement

Cappuccino de cabri avec mousse et abricots secs

500 g	Os de cabri
250 g	Mirepoix
1 l	Fond de cabri
50 g	Abricots séchés
½ l	Crème, sel/poivre pour l'assaisonnement

Filet de selle de cabri au sirop d'érable et aux fines herbes

250 g	Filet de selle de cabri
	Sirop d'érable
	Thym, persil, romarin
	Sel, poivre pour l'assaisonnement

Tranches de polenta dans une feuille de chou et au pesto rouge

400 g	Semoule de maïs
½ l	Bouillon
	Feuille de laurier
120 g	Feuilles de chou
	Pesto rouge
	Sel, poivre pour l'assaisonnement

Garniture

250 g	Chanterelles
450 g	Carottes en botte
250 g	Légumes stalactites
150 g	Petits oignons
150 g	Oignons rouges
	Huile d'olive et beurre
	Sel, poivre pour l'assaisonnement



1^{re} PLACE

Sonja Gfeller
Altersbetreuung
Vechigen-Worb,
Worb



LA CUISINE
DES JEUNES

PRÉPARATION ET PRÉSENTATION

Viande

Pour l'épaule d'agneau, faire revenir les poivrons et les trompettes puis faire blanchir les épinards. Mélanger la chair à saucisse de veau, les croûtons, les épinards, les trompettes et les poivrons. Répartir sur l'épaule d'agneau aplatie, rouler et ficeler. Assaisonner la viande et la saisir de tous côtés. La sortir et faire griller la mirepoix. Ajouter la purée de tomates et poursuivre la cuisson. Déglacer avec le vin blanc et faire réduire. Ajouter le fond d'agneau brun et porter à ébullition. Remettre l'épaule d'agneau et laisser cuire à couvert dans le four. Sortir la viande, retirer la ficelle et réserver au chaud. Tamiser la sauce, la laisser cuire jusqu'à la consistance voulue et assaisonner.

Faire blanchir la langue d'agneau, l'égoutter et la rincer tout d'abord à l'eau chaude puis à l'eau froide. Faire cuire la langue dans le fond de légumes et le vin blanc juste au point d'ébullition. Peler la langue, la parer et la réserver au chaud dans un peu de jus de cuisson.

Faire mariner la selle de cabri dans le sirop d'érable et les fines herbes, assaisonner et faire sauter.

Assaisonner le filet d'agneau et le faire sauter. Saisir les os de cabri, ajouter la mirepoix et faire griller le tout. Verser le fond et laisser cuire environ une heure. Tamiser le fond et le faire cuire éventuellement. Couper les abricots en fines rondelles, répartir dans des tasses à espresso et verser le fond par-dessus. Porter la crème à ébullition, faire mousser et verser sur le fond.

Polenta

Porter le bouillon à ébullition et verser le maïs en pluie tout en remuant à l'aide d'un fouet. Faire cuire à feu doux. Assaisonner, étaler la préparation sur une plaque jusqu'à 1-1,5 cm d'épaisseur et laisser refroidir. Faire bien blanchir les feuilles de chou dans l'eau salée. Couper la préparation au maïs en morceaux égaux. Badigeonner chaque morceau de pesto rouge et le rouler dans une feuille de chou.

Garniture

Faire cuire les carottes et les légumes-stalactites à l'eau. Faire sauter les oignons, l'ail et les champignons dans du beurre et assaisonner.

