Difficulté

Viande : Agneau

Morceaux : Selle

Selle d’agneau à la tapenade et herbes fraîches

Recette de Chef Limousin Promotion

TEMPS

Préparation : 10 min
Modes de cuisson : à griller ou rôtir
Temps de cuisson : 25 à 30 min

PARTS

Recette pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

• 1 selle d’Agneau du limousin d’environ 600 g
• 2 têtes d’ail rose
• 8 à 10 branchettes d’origan (ou 1 cuill. à soupe)
• 2 cuill. à soupe d’huile d’olive
• 1 petit bouquet de basilic
• 1 petit bouquet de persil

Tapenade maison :
• 100 g d’olives noires dénoyautées
• 2 ou 3 filets d’anchois dessalés
• 1 échalote grise
• 50 g de câpres
• 1 jus de citron jaune
• Huile d’olive
• Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Allumez le four à 175° - 180°C (therm. 6 – 7). Préparez la tapenade à l’avance en pilant les éléments solides au mortier, puis en émulsionnant l’huile comme pour un mayonnaise. Le citron s’ajoute à la fin.

2. Posez la selle d’agneau dans un plat allant au four, entourez-la des deux têtes d’ail non épluchées et tranchées dans la largeur. Arrosez avec l’huile. Parsemez de pluches d’origan frais (d’origan séché ou de thym). Enfournez de 25 à 30 minutes selon que vous aimez la viande rosée ou à point.

3. Après 15 minutes, ajoutez 10 cl d’eau chaude. Mélangez et grattez les sucs, retournez la viande à mi-cuisson.

4. La viande une fois cuite, salez-la très légèrement à cause de la tapenade, poivrez-la et tenez-la au chaud dans le plat de service, sous une feuille d’aluminium. Délayez la tapenade dans la sauce de cuisson, ajoutez le persil et le basilic, arrosez la viande. Servez bien chaud.

5. Accompagnez par exemple de tagliatelles : pâtes, courgettes et carottes, ces deux dernières cuites 2 minutes à la vapeur et passées au beurre.

Crédit photo