

## LA RECETTE DE SAISON

# Selle d'agneau farcie aux légumes

## Pommes de terre sautées à cru



**Marc Galais,**  
Responsable  
du pôle culinaire  
Transgourmet



## À l'Ardoise

PAR TIPHAINE CAMPET



TRANSGOURMET

## Le fruit du mois

### Le kiwi



Cette baie ovale grosse comme un œuf (de 40 à 120 g) nécessite des plants mâles et femelles pour mener à bien sa culture. Sa peau de couleur vert-marron, duveteuse et rêche est comestible. Il est cultivé en France (5<sup>e</sup> producteur mondial), en Nouvelle-Zélande, mais aussi en Espagne, Italie, Israël, Chili, Afrique du sud. Les kiwis doivent être conditionnés séparés les uns des autres et rangés en une seule couche. Cueilli à maturité, le kiwi se conserve assez longtemps et devient plus sucré lorsqu'il mûrit à la température de la pièce où il évolue (4 à 5 jours). Dans le bas du réfrigérateur, il se conserve 2 à 3 semaines. La taille du fruit n'a aucune influence sur sa qualité. Sa chair d'un vert vif émeraude, acidulée, sucrée et douce, se déguste nature. On l'apprécie au petit déjeuner, dans un muesli au yaourt, jusqu'au dessert, en salade ou en sorbet. Il rehausse très bien une viande blanche, un ceviche de poisson et se marie à merveille avec l'avocat. Attention, grâce à ses propriétés permettant l'attendrissement, il empêche la gélatine de prendre et fait tourner le lait. 100 g de kiwi = 50 calories. **SOS**EXPERTS 'Le dictionnaire des fruits et légumes' de Frédéric Jaunault, MOF primeur 2011 sur [www.lhotellerie-restauration.fr](http://www.lhotellerie-restauration.fr)

## Focus

### Les blettes



On consomme les tiges blanches ou rouges, appelées cardes ou côtes, et les feuilles de la blette, plante potagère voisine de la betterave. Ses feuilles, de couleur vert pâle ou vert foncé, peuvent mesurer plus de 15 cm de large et sont unies ou ondulées selon les variétés. La bette ou blette figure toute l'année sur nos marchés mais est davantage présente au début du printemps. Les côtes craquantes seront sautées à l'étouffée, tandis que les feuilles seront cuites lentement à la vapeur ou tombées comme des épinards. Conservez-les non lavées dans un sac plastique perforé au réfrigérateur (environ 4 jours). Les feuilles peuvent être congelées après blanchiment. Il est possible de consommer les jeunes feuilles fraîches crues en salade. Omelette, gratin, soupe, purée, poêlée, en ragoût..., agrémentez-les comme vous le souhaitez mais évitez la cuisson à l'eau qui atténue leur saveur. 100 g de blettes = 33 calories.

**SOS**EXPERTS 'Le dictionnaire des fruits et légumes' de Frédéric Jaunault, MOF primeur 2011 sur [www.lhotellerie-restauration.fr](http://www.lhotellerie-restauration.fr)

## Accords mets & vins

### Quel vin proposer ?

Avec l'arrivée du printemps, l'agneau, considéré à juste titre comme un mets d'exception, retrouve sa place sur nos tables. Cette selle farcie aux petits légumes appelle un beau vin fin, soutenu par des tannins soyeux. Dans la sélection Transgourmet, le Margaux T Barton répond parfaitement à ces critères. Ce vin du Médoc, produit sur la rive gauche de la Gironde, est issu de cabernet sauvignon, de cabernet franc et de merlot. Il offre un bouquet expressif et complexe, une bouche ample et souple, très légèrement boisée. Les tannins présents mais soyeux respectent parfaitement la texture de la viande.

**SOS**EXPERTS 'Vins au restaurant' de Paul Brunet, sur [www.lhotellerie-restauration.fr](http://www.lhotellerie-restauration.fr)



## 1 La recette complète du chef

Coût matière : 7,30 €

PRÉPARATION : 40 min

CUISSON : 60 min

Pour 8 personnes : 2 selles d'agneau • 4 carottes • 1 chou vert • 2 navets • 200 g de champignons de Paris • 1 kg de pommes de terre Charlotte • 50 cl de crème • 30 g de moutarde à l'ancienne • Sel, poivre, beurre, huile d'olive, vin blanc

- 1 Lavez, épluchez, taillez et faites blanchir les légumes. Taillez les pommes de terre et faites-les sauter à cru à l'huile.
- 2 Désossez les selles, lancez une

- 3 réduction de vin blanc avec les os.
- 4 Farcissez les selles avec les légumes, ficelez-les. Mettez à cuire la viande pendant 10 min au four à 250 °C, sortez-la et laissez-

- 5 la refroidir. Remettez dans le four à 90 °C pendant 50 min.
- 6 Passez au chinois la réduction, ajoutez la crème et la moutarde. Dressez.

### AUTRE SUGGESTION

Rôti de lotte farci aux légumes, pommes de terre sautées à cru

Lotte

- Burger de lotte sauce pecorino
- Salade de lotte aux agrumes

### IDÉES PLAT DU JOUR

Agneau

- Selle d'agneau forestière
- Selle d'agneau à la diable

### DESSERTS DU JOUR

- Croustillant de kiwi au chocolat
- Chou craquelin, crème mousse au kiwi
- Gâteau renversé aux kiwis jaunes

### Le conseil Transgourmet

Vous pouvez aussi utiliser un gigot d'agneau.

## 2 La recette d'assemblage

Coût matière : 6,60€

### RÉALISEZ LA RECETTE INITIALE EN VERSION SIMPLIFIÉE

Un compromis plus accessible, permettant de réduire le coût de production et le temps de mise en place, grâce aux produits semi-transformés.

Pour 8 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 70 min

	Prix au kilo	Prix pour la recette
1,8 kg de selle d'agneau	24,00 €	41,20 €
200 g de carottes	2,50 €	0,50 €
200 g de chou vert	1,50 €	0,30 €
200 g de navets	1,80 €	0,36 €
200 g de champignons de Paris	3,20 €	0,64 €
800 g de pommes de terre Charlotte	1,80 €	1,44 €
50 cl de crème	4,50 €	2,25 €
30 g de moutarde à l'ancienne	5,90 €	0,17 €
Sel, poivre, beurre, huile d'olive, vin blanc		

Retrouvez les produits semi-transformés et les produits finis utilisés pour réaliser ces recettes sur [www.transgourmet.fr](http://www.transgourmet.fr)

## 3 La recette du produit fini

Coût matière : 5,44 €

### PROPOSEZ SUR VOTRE CARTE LA VERSION DÉCLINÉE/ADAPTÉE DE CETTE RECETTE

Une alternative assurant un résultat constant et une tranquillité d'esprit, grâce à la simple remise en œuvre des produits finis.

Pour 8 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 6 min

	Prix au kilo	Prix pour la recette
Sauté d'agneau à la bière (320 g)	17,00 €	5,44 €