

Parchemin de gigot d'agneau de Provence roulés aux pralines roses, premières asperges, taboulé de quinoa, purée de betteraves et son jus de cuisson « rouge » au poivre vert.

Recette pour 6 personnes :

- 1 gigot d'agneau : 1.300kg minimum
- pralines roses : 120 gr
- betteraves rouges : 3 pièces
- pomme de terre : 3 pièces
- muscade : pm
- asperges vertes : 2 bottes
- quinoa : 180 gr
- carottes : 2 pièces
- coriandre fraîche : 30 gr
- fèves : 60 gr
- poivre vert en grain : 48gr
- huile d'olive : 0.125litre
- beurre : 40 gr
- farine : 30 gr
- jus de betteraves : 1 litre
- sel, poivre : pm

Progression :

- Mixer les pralines roses afin de confectionner la poudre qui servira de garniture intérieure de l'agneau.
- Désosser le gigot d'agneau complètement
- Prélever dans le gigot les parties nobles bien dégraissées et dénervées qui serviront à réaliser les parchemins.
- Pour ce, à l'aide d'un couteau à longue lame, ouvrir les parties en prenant soin de garder 2 à 3 millimètres d'épaisseurs en parallèle sur le plan de travail et étaler sur le plus de longueur possible et de largeur égale, le but étant de donner une forme finale de boudin de 12 à 13cm de longueur
- Poser cette « feuille » d'agneau sur une double couche de papier film afin de pouvoir rouler le parchemin.
- Saler et poivrer cette « feuille » d'agneau, puis garnir d'une couche de poudre de pralines roses.
- salez et poivrez les intérieurs avant de les farcir de poudre de praline roses.

- Rouler en serrant bien afin d'obtenir un rouleau régulier et bien hermétique. Fermer les extrémités du parchemin de gigot avec le film en faisant des nœuds bien serrés.

Les garnitures :

- Éplucher les betteraves rouges et les tailler en tranches de 1cm, éplucher les pommes de terre et les tailler du même diamètre.
- Mouiller l'ensemble avec de l'eau, du sel, du poivre, de la muscade à convenance et cuire l'ensemble à couvert dans une cocotte minute pour concentrer tous les arômes.
- Laisser cuire 25 minutes.
- Décanter l'ensemble une fois que tout est cuit (séparer les liquides des solides, filtrer le jus de cuisson et le réserver pour la sauce à la fin).
- réaliser une purée avec les éléments cuits à l'aide d'un mixeur afin d'obtenir une purée bien fine.
- Blanchir les asperges dans de l'eau bouillante quelques minutes et rafraichir dans de l'eau glacée.
- Blanchir le quinoa dans de l'eau bouillante et l'égoutter une fois que le grain a épaissi, faire couler de l'eau froide dessus pour éviter qu'il gonfle à nouveau et arrêter la cuisson.
- Couper en brunoise les carottes et faire suer à l'huile d'olive
- Pour les fèves, débarrasser les de la pellicule blanche élastique qui les recouvre et cuire à l'eau bouillante, rafraichissez les pour garder leur belle teinte vert clair.
- Hacher la coriandre fraîche et l'ajouter dans le taboulé de quinoa, carottes, fèves.

Cuisson de l'agneau à 80 ° en cuisson mixte : 14 à 20 minutes ou au bain marie selon la grosseur du parchemin, la température à cœur doit être de 45°C

- Laisser reposer le parchemin d'agneau
- Ouvrir le parchemin 10 minutes après puis le déballer et le colorer
- Le colorer dans une Poêle avec une noisette de beurre pour le rendre plus esthétique car au four il n'y pas eu de coloration.

DRESSAGE :

- Réduire et lier le jus de cuisson des betteraves pour le rendre sirupeux et ajouter à la fin quelques grains de poivre vert
- chauffer tous les éléments de dressage du plat : taboulé de quinoa, asperges, purée de betteraves rouges
- Tailler le parchemin en trois morceaux pour chaque assiette.
- Dresser des quenelles de betteraves rouges, des petits tas de quinoa sous les morceaux de parchemins, quelques asperges et saucer d'un cordon de sauce betteraves poivre vert