

Selle d'agneau de lait marinée au koji et miso, pâte d'ail noir, légumes étuvés.

Ingrédients (pour 4 personnes)

2 selles d'agneau

Huile d'olive

Beurre

Marinade :

30g de miso noir

60g de miso blanc

150g de koji

20g de miel

10cl de saké japonais

5cl de mirin

1 zeste de citron

1 zeste d'orange

80g de gros sel

150g de sucre

50g de sel fin

Condiment d'ail noir :

1 tête d'ail noir

10g de miso noir

2cl de mirin

1 zeste de citron vert

Légumes :

8 asperges vertes française (calibre +16)

80g de shimejis (champignons japonais) ou petites girolles.

1 pied de blette (petit de préférence)

1kg de petits pois frais

Huile d'olive

Bouillon de légumes

Sel

Mousseline de céleri rave :

300g de céleri rave

½ l d'eau

½ l de lait entier

80g de beurre frais

Sel

Muscade

Préparation de la selle d'agneau :

Désosser les selles d'agneau, retirer les 4 gros filets, réserver les panoufles ainsi que les petits filets pour une autre préparation. Mélanger le gros sel, le sel fin et le sucre, vous pouvez aussi ajouter des aromates, herbes ou épices si vous le souhaitez. Déposer ¼ de ce mélange dans le fond d'un plat creux. Quadriller avec la pointe du couteau la partie grasse des filets. Les placer dans ce même plat (partie grasse vers le bas). Recouvrir les filets avec le reste du mélange sel et sucre. Recouvrir d'un film alimentaire puis entreposer au frais durant 45 minutes environ. Mélanger tous les ingrédients prévus pour la marinade puis râper le zeste de citron et d'orange.

Sortir les filets d'agneau les rincer sous un filet d'eau froide, sécher sur un linge. Dans un plat creux, verser un peu de marinade, déposer les filets puis ajouter le reste de la marinade. « Masser » la viande puis recouvrir le tout d'un film alimentaire au contact puis entreposer au frais 1h30.

Préparation de la mousseline de céleri rave :

Eplucher puis laver le céleri, couper en gros cubes puis réunir le lait, l'eau et le céleri dans une casserole. Ajouter une petite poignée de gros sel. Cuire à feu doux, vérifier la cuisson avec la pointe du couteau. Chauffer le beurre à feu moyen jusqu'à obtenir une couleur bonde-noisette ; passer à l'étamine puis réserver au chaud. Égoutter le céleri puis placer dans un bol de blender et mixer en augmentant la vitesse progressivement. Incorporer le beurre petit à petit tout en continuant de mixer ; passer la purée au tamis, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation des légumes :

Éplucher puis rincer les asperges vertes, retirer et laver les feuilles de blette de leurs côtes, égoutter puis les réserver sur un linge. Effiler puis laver les côtes, rincer et réserver. Écosser les petits pois puis tailler les champignons. Porter une casserole d'eau fortement salée à ébullition, plonger les asperges vertes, cuire 2 minutes puis les refroidir dans un bain d'eau glacée. Cuire les petits pois 1 minute puis les refroidir aussitôt dans une eau glacée, retirer la petite peau qui les recouvre puis réserver. Blanchir les feuilles de blettes 30 secondes et les refroidir comme précédemment, égoutter puis réserver. Porter une autre casserole d'eau salée à ébullition avec un jus de citron, cuire les côtes blettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres au toucher. Au terme de la cuisson, les égoutter directement sur un linge, ;laisser refroidir à température ambiante.

Condiment d'ail noir :

Retirer la peau de chaque gousse d'ail noir puis ces dernières au tamis fin. Avec la purée obtenue, ajouter les autres ingrédients et mélanger afin d'obtenir une pâte homogène. Réserver dans une poche munie d'une douille à piquer. Piquer chaque filet dans l'épaisseur en plusieurs points sur toute sa largeur.

Finition :

Préchauffer le four à 190°C.

Saisir les filets côté gras à l'huile d'olive à feu doux pendant 2 minutes (attention la coloration est très rapide). Continuer la cuisson sur l'autre face pendant 2 minutes, ajouter une noisette de beurre puis arroser les filets sur chaque côté. Finir la cuisson 5 minutes au four chaud. À la sortie du four réserver au chaud les filets sur une grille à couvert.

Arroser la viande de nouveau juste au moment de servir pour redonner de la température. Réchauffer les légumes dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive et un peu de bouillon, enrober les légumes puis assaisonner à convenance. Déposer une cuillère de mousseline de céleri sur chaque assiette puis disposer les légumes harmonieusement. Couper les filets en deux dans la longueur puis les disposer aux côtés des légumes.