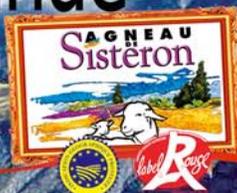


livret recettes

Transhumance Gourmande

par Robert Le Bozec



Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

laViande
d'agneau
DES MÉTIERS, UNE PASSION

AGNEAU DE Sisteron

AGNEAU de Sisteron



Une qualité gustative supérieure certifiée par le Label Rouge.

L'Agneau de Sisteron est le produit noble issu du savoir-faire d'éleveurs qualifiés en Label Rouge.

Les brebis de races rustiques méditerranéennes, Mérinos d'Arles, Mourérous, Préalpes du Sud, garantes de l'entretien des espaces pastoraux, sont adaptées aux conditions d'élevage de la région de Sisteron.

L'abattoir ovin de Sisteron, fleuron de la modernité, propose aux sociétés sisteronnaises un agneau tracé et d'une qualité sanitaire irréprochable.

Un organisme certificateur indépendant veille au respect des exigences du Label Rouge pour tous les maillons de la filière, de l'éleveur au point de vente.

Le Label Rouge Agneau de Sisteron,

**Goûtez la douceur
d'une viande d'exception !**



le logo



L'appellation Agneau de Sisteron est protégée par une Indication Géographique Protégée



L'agneau est **né, élevé et abattu dans la Zone IGP**



Les brebis mères sont de **racés rustiques locales**



L'élevage est **extensif et pastoral**
(moins de 10 brebis/ha et consommateur d'herbe sur parcours)



Le Label Rouge associé garantit une qualité gustative supérieure. Il impose que :

-  L'élevage soit autonome en alimentation
-  L'agneau soit jeune (entre 70 et 150 jours)
-  La carcasse pèse entre 13 et 19 kg
-  La carcasse n'ait aucun défaut
-  Le produit soit analysé de manière comparative



L'agneau de notre région

- 272 éleveurs
- 44 362 agneaux labellisés
- 145 points de vente



Seul 7 % des agneaux tués à l'abattoir de Sisteron sont labellisés.

Une organisation économique performante :

- * L'abattoir de Sisteron (référence internationale)
- * Les coopératives et association d'éleveurs
 - Bergers du Soleil
 - Prov'Alp
 - Ciel d'Azur
- * Les entreprises de commerce de viande
 - SA Dufour
 - Ovimpex
 - Alpes Provence Agneaux
 - Etablissement Giraud

l'artiste



Enfant, je passais souvent mes vacances dans les Alpes de Haute Provence.

Avec mon oncle Abel nous partions à la cueillette de la marjolaine, du pébre d'aï, des champignons et nous croisions les troupeaux de brebis et d'agneaux que gardaient ses amis bergers.

De retour de ces longues journées de marche ma tante avait préparé un de ces merveilleux plats d'agneau que l'on déguste en Provence.

Avec l'agneau de Sisteron Label Rouge, je redécouvre la même douceur, la même finesse de viande, ce même goût inoubliable.

C'est un très beau produit et je profite en plus d'un suivi dans la qualité pour mon approvisionnement.

Les recettes que je vous propose dans ce dépliant vont vous prouver que l'agneau de Sisteron est une viande à la fois moderne et de tradition, dans sa préparation, dans sa cuisson.

Je vous souhaite un bon voyage au pays des senteurs et des saveurs.

CHAMBRES & TABLE D'HÔTES

La Bastide de l'Adrech

Géraldine et Robert Le Bozec

Avenue des Serrets - 04100 MANOSQUE

☎ 04 92 71 14 18 - contact@bastide-adrech.com



Soupe d'Épaule d'agneau de Sisteron sur Tartines de Monalisa à l'ail cuit



Temps de cuisson : 3 heures

PROGRESSION :

Découper en gros dés votre épaule d'agneau de Sisteron. Votre boucher l'aura préalablement désossée. Choisir une cocotte en fonte ou en terre cuite avec son couvercle. Déposer dans cet ustensile de cuisson : la viande - le petit salé - l'oignon coupé en quartier - les carottes coupées en bâtonnet - l'ail épluché - 5-cl d'huile d'olive - le thym. Saler et couvrir de vin rouge.

Avec la farine, le gros sel et 1/10 l d'eau, préparer une pâte un peu collante. Poser le couvercle sur votre cocotte et coller à l'aide de la pâte les 2 parties de l'ustensile de cuisson de manière à ce qu'il soit fermé hermétiquement. Mettre au four thermostat 6 pendant 3-heures.



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 épaule d'agneau de Sisteron (1,4-kg environ avant qu'elle soit désossée)
- 1 bouteille de vin rouge un peu tannique (75-cl)
- 1 oignon
- 2 carottes
- 4 gousses d'ail
- 100-g de petit salé (surtout pas fumé)
- Sel, thym
- 6 Mona Lisa (pomme de terre d'environ 150 g chacune, si possible régulières)
- 10 gousses d'ail
- 10-cl. d'huile d'olive
- 200-gr de farine
- 1 poignée de gros sel (pour la pâte à luter)

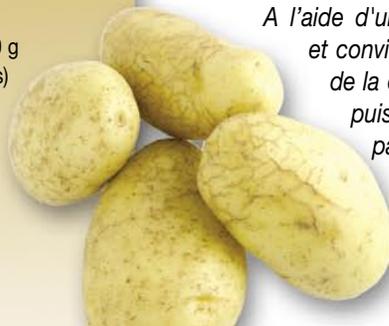
Éplucher les 10 gousses d'ail, les faire cuire à l'eau, les égoutter et les réserver. Une demi heure avant le terme de la cuisson éplucher les pommes de terre, les couper en 2 dans le sens de l'épaisseur, les faire blanchir, les égoutter puis les faire cuire à la poêle et finir la cuisson au four.

Écraser l'ail cuit à l'aide d'une fourchette. Mélanger le reste de l'huile d'olive et napper les pommes de terre de ce mélange.

Passer au four 3 à 4-minutes.

Sortir la soupe du four et poser la cocotte sur la table.

A l'aide d'une louche casser la croûte et convier vos invités à s'approcher de la cocotte de façon à ce qu'ils puissent sentir ce merveilleux parfum de Haute Provence qui se dégage de ce plat très terroir. Servir avec les pommes de terre à l'ail.



PROGRESSION :

Demander à votre boucher de vous couper en petits dés 800 g de gigot d'Agneau de Sisteron bien paré de façon à n'avoir que du muscle.

Les trois principales garnitures du tartare d'agneau sont :



- 800 g de gigot d'Agneau de Sisteron
- 1 botte de ciboulette
- 400 gr d'aubergines
- 1/2 jus de citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 500 gr de tomates
- 1 oignon
- 5 cl de vinaigre
- 100 gr de sucre
- Sel, poivre de séchuan,
- cumin, cardamome, fenugrec, badiane
- 2 têtes d'ail
- 5cl d'huile d'olive

Ingrédients pour 4 personnes



Caviar d'aubergines :

Rincer les aubergines et les faire cuire entières à four chaud (Th 7). Une fois cuites (elles sont souples au toucher), les disposer sur une planche. Couper les extrémités et les disposer dans une passoire. Poser dessus une assiette avec un poids de façon à extraire l'eau contenue dans les aubergines. Ranger dans le frigo et laisser égoutter jusqu'au lendemain. 10 minutes avant de passer à table, sortir les aubergines du frigo, les couper en 2 et extraire la chair à l'aide d'une cuillère à gratter. La broyer dans un mixer avec 3 gousses d'ail (cuites). Assaisonner, rajouter une pincée de cumin et incorporer l'huile d'olive comme vous le feriez pour un aioli.



Chutney de tomates : Oter le pédoncule des tomates, inciser la peau et les plonger dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide pour retirer la peau. Les couper en deux pour les épépiner et à l'aide d'un gros couteau les concasser grossièrement.

Eplucher l'oignon, le ciseler finement et le faire fondre dans un peu d'huile d'olive. Rajouter les tomates, saler, sucrer et laisser réduire. A mi-cuisson rajouter les épices et le vinaigre. Au terme de la cuisson l'eau des tomates doit être totalement évaporée. Débarrasser et réserver au frais.

Tartare d'agneau de Sisteron

Préparation : 30 mn la veille

Cuisson : 30 mn la veille

Finition avant de servir : 10 mn



Purée d'ail : Eplucher l'ail et le faire cuire à l'eau, départ à l'eau froide. L'égoutter et le conserver au frais couvert d'un film papier. Sortir l'ail du frigo 10 mn avant de servir. Ecraser l'ail cuit à l'aide d'une fourchette et incorporer dedans un peu d'huile d'olive, assaisonner.

Préparation de l'assiette : Répartir la viande au centre de chaque assiette. Disposer une quenelle de chaque préparation autour de la viande et parsemer d'une cuillère de ciboulette ciselée. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de bon vinaigre.





Ingrédients pour 8 personnes

- 1 gigot d'Agneau de Sisteron (2 kg environ)
- 5 cl d'huile d'olive
- 4 rognons d'agneaux
- 1kg de girolles ou de pieds de mouton (ou de champignons pas trop parfumés)
- 2 pâtons feuilletés prêts à l'emploi (ou 500 g de feuilletage maison)
- marjolaine, sel, poivre
- 1 jaune d'œuf pour la dorure



Gigot en croûte «agneau de Sisteron»

PROGRESSION :

Faire dorer le gigot dans un peu d'huile d'olive sur toutes les faces de façon bien homogène.

Le poser sur une assiette retournée pour qu'il ne trempe pas dans son sang pendant qu'il refroidit.

Trier et laver les champignons, les faire sauter à la poêle pour qu'ils rendent l'eau puis les égoutter. Couper les rognons en petits dés, les faire sauter vivement à l'huile d'olive, puis rajouter les champignons et la marjolaine. Assaisonner. Laisser refroidir.

Etaler le feuilletage en 2 morceaux.

Farcir le gigot du mélange champignons-rognons. Garder une partie de cette farce et la disposer sur la pâte. Poser ensuite le gigot dessus et l'envelopper dans la première pâte feuilletée.

Délayer le jaune d'œuf dans un peu d'eau. Badigeonner les bords de la pâte. Utiliser la seconde pâte pour finir d'envelopper le gigot. Le gigot est alors recouvert de deux épaisseurs de pâte.

Dorer à l'œuf la partie supérieure de la pâte que vous décorerez à votre goût.

Mettre à four chaud (th 6) pendant minimum 30 mn, rosé à cœur (à ajuster selon votre goût).

Servir rapidement avec une poêlée de champignons.



Paupiettes d'agneau de Sisteron farcies d'une purée d'artichauts



PROGRESSION :

Demander à votre boucher de désosser un gigot et de tailler les noix en escalopes, pour 8 personnes il vous en faudra 16.

Tourner les artichauts en conservant un morceau de queue et mettre de côté quelques feuilles tendres qui vous serviront pour décorer les assiettes (les faire blanchir à l'eau bouillante et les conserver posées sur un papier absorbant).



Emincer les oignons, les faire fondre dans un peu d'huile d'olive, rajouter l'ail épluché. Couper les artichauts en quatre en prenant soin de bien conserver un morceau de queue sur chaque quartier d'artichaut, retirer le foin, et

rajouter les artichauts dans les oignons fondus. Laisser cuire ainsi 5 mn environ puis mouiller de 5cl de vin blanc, faire cuire à couvert jusqu'à évaporation totale. Réserver 5 quartiers d'artichauts par assiette et écraser le restant à l'aide d'une fourchette. Etaler vos escalopes sur votre plan de travail, répartir la purée d'artichauts. Rouler des petits paquets et les fermer à l'aide de pics en bois.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, disposer les paupiettes et les saisir. Assaisonner, les retourner, les mettre dans un plat et passer au four chaud th7 - 3 mn les paupiettes doivent rester saignantes pour apprécier la qualité de la viande. Retirer les paupiettes et les conserver dans une passoire, remettre les artichauts à chauffer et déglacer la poêle au vin blanc. Laisser évaporer et rajouter le fond de veau. Pendant que votre fond réduit, disposer dans chaque assiette les feuilles d'artichauts. Quand le fond de veau est sirupeux incorporer le restant d'huile d'olive.

Napper légèrement les paupiettes et servir aussitôt.



Préparation 20mn

Cuisson environ 20mn pour les artichauts
10mn pour les paupiettes et la sauce

Ingrédients pour 8 personnes

- 1 gigot d'agneau 2,2 kg à 2,5 kg
- 12 artichauts violets
- 4 oignons
- 6 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 15 cl de fond de veau
- 10 cl de vin blanc sec



- 2 épaules d'agneau
- 1 collier d'agneau
- 250 g de carottes
- 5 ou 6 gousses d'ail
- 6 gros oignons (800 gr à 1 kg)
- 10 cl d'huile d'Olive
- 1/2 l de vin blanc sec
- 1l de fond de veau
- 100 g de sucre roux, sel, poivre du moulin
- Thym, sarriette, & feuille de laurier

Terrine d'agneau de Sisteron aux oignons confits

PROGRESSION :

Désosser les épaules et le collier, les parer pour enlever le plus de gras possible, les couper en gros dés et faire colorer dans une marmite assez large pour avoir une grande surface de chauffe et éviter que la viande ne puisse bouillir.

Eplucher, émincer les oignons, les faire sauter à la poêle et lorsqu'ils sont bien fondus les sucrer et baisser le feu.

Rajouter dans la viande, les carottes taillées en bâtonnets, l'ail, laisser suer 5 mn et déglacer au vin blanc. Porter à ébullition et rajouter le fond de veau. Porter de nouveau à ébullition, rajouter les oignons confits, baisser le feu et cuire à couvert 1h30 environ la viande doit être bien comptée.

Rajouter les herbes 10 mn avant la fin de la cuisson de façon à ce qu'elles transmettent leur parfum sans donner une impression de tisane.

Rectifier l'assaisonnement et verser dans une terrine, couvrir d'un papier film et laisser au frigo 12 h au moins avant de découper et servir avec une salade des champs.



Tian d'agneau de Sisteron aux aubergines

Préparation : 30mn (la veille)
Cuisson : 30mn (la veille)
Réchauffage : 15mn



PROGRESSION :

Couper en tranches deux aubergines dans leur longueur de manière à obtenir des langues de chair. Les poser sur la plaque du four, recouverte d'une feuille de papier aluminium huilée, les imbiber d'huile d'olive et les faire dorer quelques minutes sous le grill en les retournant délicatement. Les réserver.

Détailler en dés la chair de la troisième aubergine sans la peler.

La soupoudrer de sel fin, mélanger et laisser dégorger 10 minutes.

Préchauffer le four à 210°C. Hacher l'épaule d'agneau. Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon émincés à l'huile d'olive. Ajouter les dés d'aubergines égouttés et l'épaule. Saler, poivrer et hors du feu, soupoudrer de basilic et d'estragon hachés.

Huiler un moule à manqué et le frotter d'ail. Tapisser son fond et ses parois de langues d'aubergines dorées. Les faire se chevaucher pour obtenir une rosace. La remplir avec le hachis d'agneau, bien tapisser et recouvrir d'une feuille de papier aluminium.

Faire cuire le tian 30 minutes au bain-marie dans le four. Le laisser refroidir et le réchauffer 15 minutes au bain-marie le lendemain.

Démouler le tian sur un plat de service et le napper du coulis de tomates. Servir aussitôt.



Ingrédients pour 4 personnes

- 500g d'épaule d'agneau désossée et dégraissée
- 3 aubergines
- 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet d'estragon
- 1/4 de coulis de tomates bien relevé
- sel et poivre



- 1 épaule d'agneau de Sisteron (1.2 à 1.4 kg)
- 1 carré d'agneau de Sisteron (12 côtes)
- 200 g de petit épeautre
- 6 pommes de terre Mona Lisa
- 20 cl d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 1 bouillon de poule
- 6 feuilles d'épinards
- 1 carotte
- 1 oignon
- 10 gousses d'ail
- 2 panais
- Fleur de sel de Camargue
- poivre du moulin
- noix de muscade



Côtelette et épaule d'agneau de Sisteron à la purée d'ail



PROGRESSION :

Tailler en petits dés la carotte et l'oignon, et faire fondre à l'huile d'olive, puis ajouter l'épeautre, assaisonner et mouiller d'un bouillon de poule. Laisser cuire à couvert. Eplucher l'ail et le faire cuire à grande eau. Eplucher les pommes de terre, découper en leur centre un cylindre à l'aide d'un emporte-pièce, les faire blanchir, puis les mettre à cuire dans la poêle avec l'huile d'olive. Finir la cuisson au four.

Quand l'épeautre est cuit, le laisser refroidir un moment puis farcir l'épaule et la ficeler délicatement et la mettre à cuire. Faire colorer l'épaule dans un plat à four badigeonné d'un peu d'huile d'olive, puis finir au four - thermostat 6 - pendant 20 minutes (l'épaule doit rester rosée).

Quand l'ail est cuit, l'égoutter, le déposer dans une assiette creuse et, à l'aide d'une fourchette, l'écraser et incorporer une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Préparer de très fines tranches de panais et les faire frire dans l'huile d'olive, les réserver au chaud. Au terme de la cuisson de l'épaule, assaisonner les côtelettes et les faire dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive, une minute de chaque côté, tapisser un des côtés de purée d'ail et finir la cuisson au four.

Dans la poêle des côtelettes, que l'on aura débarrassée, déposer les feuilles d'épinards pour les faire frire rapidement de chaque côté.

Disposer les feuilles d'épinards au centre de chaque assiette. Déglacer la poêle avec le vin blanc, laisser réduire et ajouter deux verres de bouillon de poule.

Sur la feuille d'épinard, disposer les tranches de panais comme les pétales d'une fleur, les pommes de terre au milieu, une tranche d'épaule d'un côté et la côtelette à l'opposé.

Emulsionner le jus avec l'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement et napper très légèrement les parties de l'assiette restées vides.

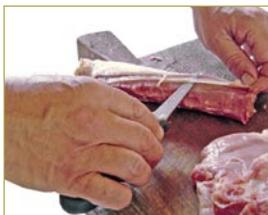




Carpaccio d'agneau de Sisteron



1. Désosser une selle d'agneau et prélever filet et faux filet.



2. Les parer à blanc (retirer peau et nerfs).



3. Couper ces pièces de viande en tranches fines et les disposer dans un plat les unes contre les autres.

4. Assaisonner, parsemer de thym et de miel liquide, arroser d'huile d'olive, conserver au frais.

PROGRESSION :

Couper les légumes en petits dés et faire fondre à l'huile d'olive quelques minutes afin de conserver leur croquant.

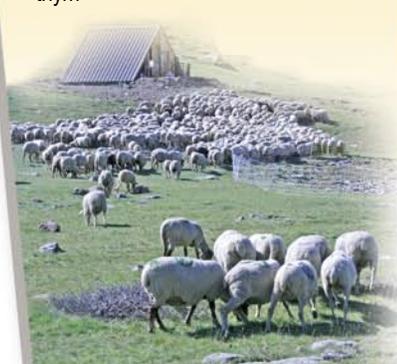
Disposer les tranches d'agneau en rayon au fond des six assiettes et répartir les petits légumes. Verser le restant de la marinade et servir aussitôt.

Préparer la marinade seulement quelques heures avant pour que la viande conserve toutes ses qualités.



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 selle d'agneau de Sisteron (rognonnade)
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 3 tomates
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de miel de lavande
- Sel, poivre du moulin,
- thym



- 1 épaule d'agneau
- 1/2 l d'huile d'olive
- 500gr de pommes de terre
- 6 gousses d'ail
- Sel, poivre du moulin
- Noix muscade



Epaule d'agneau de Sisteron confite à l'huile d'olive

PROGRESSION :

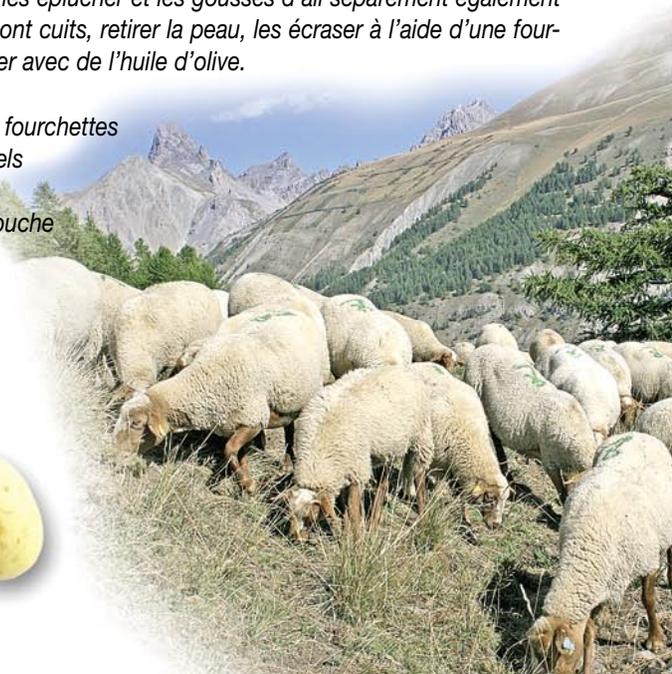
Désosser l'épaule, l'assaisonner de tous les côtés et la masser pour faire pénétrer le sel et le poivre. Faire chauffer doucement l'huile d'olive à 90° environ et déposer l'épaule dedans. La cuisson doit rester à basse température, l'épaule ne doit pas colorer.

Compter 3 heures environ. Au terme de la cuisson la chair se détache.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau sans les éplucher et les gousses d'ail séparément également à l'eau départ à froid. Lorsque les légumes sont cuits, retirer la peau, les écraser à l'aide d'une fourchette en rajoutant l'ail, assaisonner et délayer avec de l'huile d'olive.

Retirer la viande, l'effilocheur en s'aidant de 2 fourchettes et monter dans des cercles en Inox, individuels ou plus grands selon votre goût, une couche de pommes de terre puis une couche de viande et ainsi de suite pour finir par une couche de viande.

Passer un moment au four et napper d'un jus d'agneau.





1. Traçage des filets.



2. Prélèvement des filets.



3. Filet à plat, préparation de la purée.



4. Reconstitution du filet farci, grâce aux piques en bois.



Filets d'agneau de Sisteron à la purée d'herbes



PROGRESSION :

Eplucher l'ail et le faire cuire à l'eau. Au terme de la cuisson, l'égoutter et le rafraîchir. Passer les gousses d'ail au tamis ou les écraser à l'aide d'une fourchette. Emincer finement les herbes et les mélanger à l'ail avec sel, poivre et huile d'olive, réserver.

Déosser la selle afin de récupérer les filets auxquels vous retirerez la peau et les nerfs afin de ne conserver que le muscle.

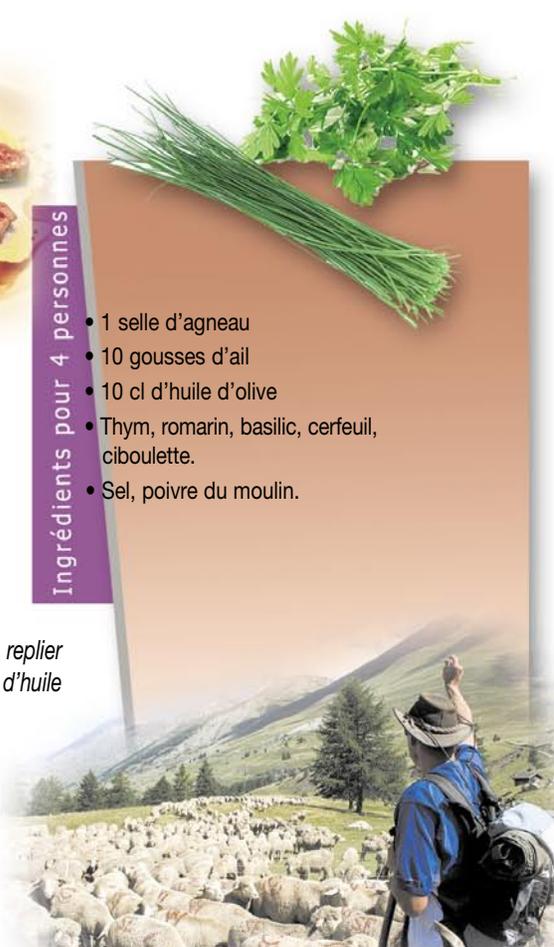
Mettre les filets sur le dos pour les ouvrir en portefeuille.

Tapisser l'intérieur des filets de la purée que vous avez préparée, replier la viande, assaisonner et faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive, 3 mn de chaque côté. Couper en tranches fines et dresser à l'assiette.

Cette préparation peut s'accompagner l'été d'une poêlée de courgettes au basilic et en hiver de panais glacés au miel.

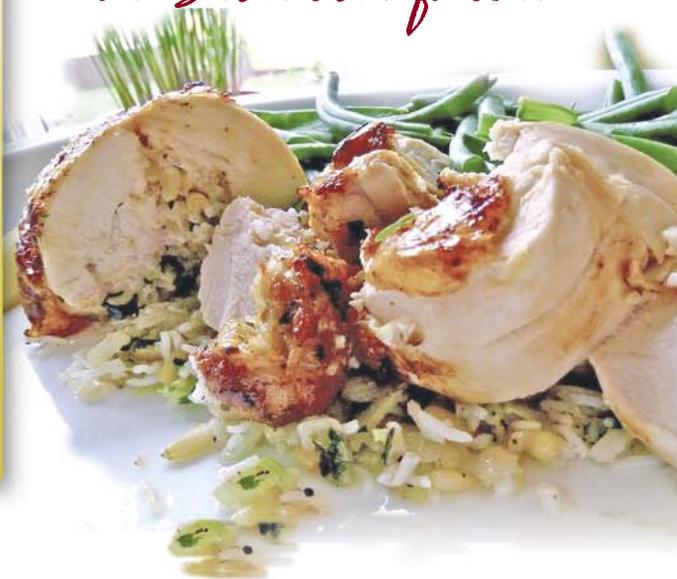
Ingrédients pour 4 personnes

- 1 selle d'agneau
- 10 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Thym, romarin, basilic, cerfeuil, ciboulette.
- Sel, poivre du moulin.



- 1 poitrine d'agneau de Sisteron rattachée au plat de côtes
- 3 gros oignons
- 500 gr de carottes
- 10 gousses d'ail
- 3 poireaux
- 150 gr de petit épeautre
- 30 cl de vin blanc
- 1 L de bouillon de volaille ou de jus d'agneau
- 15 cl d'Huile d'Olive
- Sel, poivre, laurier, thym
- 300 gr de farine T 45
- 50 gr de gros sel

Poitrine d'agneau de Sisteron farcie



PROGRESSION :

Préparation de la farce

Ciseler un des oignons et le faire suer doucement dans un peu d'huile d'olive. Quand l'oignon est bien fondu, rajouter le petit épeautre et le faire suer également, comme pour un risotto.

Mouiller le petit épeautre avec 3cl de bouillon et laisser cuire doucement à couvert, 30 mn environ. Couper en dés l'oignon, la moitié des carottes et le vert des poireaux. Faire suer le tout dans un peu d'huile d'olive. Rajouter 2 gousses d'ail écrasé quand les légumes sont bien fondus et laisser cuire encore 5 mn. Mélanger les légumes au petit épeautre pour finir la cuisson et laisser refroidir.

Préparer la garniture de cuisson, oignon émincé, carottes et poireaux coupés en bâtonnets.

Superposer les 2 moitiés de la poitrine pour les coudre ensemble avec une grosse aiguille et du fil à rôti. Coudre la poitrine d'agneau en ne laissant qu'un orifice qui vous permettra de farcir la poitrine. Finir de coudre la poitrine afin de commencer la cuisson.

Dans une cocotte ou dans un ustensile de cuisson muni d'un couvercle faire colorer la poitrine dans un peu d'huile d'olive, assaisonner et rajouter les légumes.

Déglacer au vin blanc et lorsqu'il commence à bouillir, rajouter le restant de bouillon et les herbes.

Couvrir et sceller ensemble couvercle et cocotte avec de la pâte à lutter que vous aurez confectionné comme de la pâte à sel, un peu moins sèche de façon à ce qu'elle colle aux parois. Mettre au four thermostat 6 pendant 3 h.



Effeuillé de collier d'agneau de Sisteron, pois chiches et câpres fins



PROGRESSION :

Faire tremper les pois chiches une nuit, puis les égoutter, les rincer, les couvrir d'eau dans une russe (casserole ronde à bords droits et hauts, munie d'une queue) les saler, ajouter 4 gousses d'ail et faire cuire à frémissement 3/4 d'heure environ.
Au terme de la cuisson ils doivent rester un peu fermes.

Eplucher les oignons, les émincer, les déposer dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, ajouter l'ail et le collier d'agneau désossé. Faire cuire à tout petit feu en retournant le collier tous les 1/4 d'heure (cuisson totale 2 heures).

Couper en fins bâtonnets (julienne) les légumes et les faire sauter à l'huile d'olive. Les débarrasser pour les laisser refroidir.

Au terme de la cuisson du collier, le déposer dans une assiette en séparant la viande et les légumes. Ecraser à la fourchette les oignons et l'ail, rajouter le jus d'un demi citron. Mélanger les légumes puis les pois chiches et les câpres.

Disposer les légumes au fond de chaque assiette, effiloche le collier en s'aidant de 2 fourchettes, puis poser la viande dessus, arroser d'un filet d'huile d'olive et donner par dessus un tour de moulin à poivre.

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 collier d'agneau de Sisteron désossé, dégraissé
- 200 gr de pois chiches à tremper
- 250 gr d'oignons
- 10 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 panais
- 1 petite branche de céleri
- 10 cl d'huile d'Olive
- 50 gr de câpres fins
- 1/2 citron
- Sel, poivre du moulin
- Noix muscade





*Toutes
ces belles recettes,
pour faire plaisir à votre famille,
à vos amis et devenir ainsi
"Ambassadeur"
de l'Agneau de Sisteron*

Robert le Bozec

laViande
d'agneau
DES MÉTIERS, UNE PASSION

Association César
570, Avenue de la Libération - 04100 - MANOSQUE
Tél : 04 92 72 28 80
Site : agneaudesisteron.fr
email.: contact@agneaudesisteron.fr



Provence-Alpes-Côte d'Azur