

Filet d'agneau aux légumes d'automne et aux herbes du jardin



Marlyse Baeriswyl

Vainqueur du Concours de cuisine amateur de la Foire de Fribourg 2012

Marlyse Baeriswyl habite Courtaman. Elle a toujours aimé concocter de délicieux plats, et tout particulièrement à l'intention de ses 3 enfants. A 46 ans, elle perfectionne continuellement sa technique en suivant des cours de cuisine. Elle a récemment décroché le 1er prix du concours organisé par le Vacherin Fribourgeois AOC "Le Chef c'est Vous!". Enfin, elle a gagné également le 1er prix lors du Concours de cuisine amateur de la Foire de Fribourg 2012. C'est à ce titre qu'elle vient présenter au Salon Suisse des Goûts et Terroirs son plat ayant remporté la faveur du jury à Forum Fribourg, le samedi 13 octobre dernier.

INGRÉDIENTS

2 filets d'agneau du boucher
1 chou rouge d'environ 600 gr.
500 gr pommes de terre
50 gr lard en petits dés
50 gr lard en tranches (à griller)
1 oignon haché fin
1 pomme acidulée
4 dl vin rouge
bouillon de légumes
1 cs de riz
1 feuille de laurier
2 cs gelée de groseille
cannelle, sel
250 gr châtaignes congelées
8 poires à botzi
ail, origan, romarin, thym, sauge

PRÉPARATION

Chou rouge

Laver, couper et râper le chou rouge. Verser 2 cs de vinaigre sur le chou rouge et laisser reposer quelques minutes. Faire revenir l'oignon et 50 gr de lard à griller. Ajouter le chou rouge et étuver 15 minutes. Râper la pomme puis ajouter 3 à 4 dl de vin rouge ; donner un bouillon. Ajouter du bouillon de légumes, le riz, la feuille de laurier, 1 cs de gelée de groseille, 1 pincée de sel, un peu de cannelle et les châtaignes congelées. Laisser cuire environ 1 heure à feu moyen.

Poires à botzi

Enlever la mouche de la poire, laver et faire cuire avec 3 cs de sucre, durant environ 40 minutes.

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



Filet d'agneau aux légumes d'automne et aux herbes du jardin



porto, vin rouge et sauce de rôtie
liée
sucre

Pommes de terre

Laver et émincer à environ 2 mm les pommes de terre. Sécher et mélanger les lamelles avec sel, poivre, huile et persil plat. Badigeonner des moules avec de l'huile, remplir de pommes de terre et faire cuire environ 40 minutes à 200 degrés.

Filets d'agneau

Préchauffer le four à 80 °C et y déposer un plat. Assaisonner de sel et poivre les filets d'agneau et faire revenir environ 2 minutes à feu vif. Faire quelques entailles dans les filets et y planter des lamelles d'ail et y déposer des lanières de tomates séchées à l'huile, d'origan, de thym, de romarin et 1 feuille de sauge. Mettre au four et laisser cuire environ 40 minutes.

Sauce

Faire revenir 2 gousses d'ail, 2 tomates séchées, de l'origan, du thym, du romarin et de la sauge, ainsi que du poivre concassé et des baies de genièvres concassées. Déglacer avec le porto et le vin rouge. Laisser réduire. Ajouter 1 cs de gelée de groseille et un peu de sauce rôtie liée.

Griller les tranches de lard.
Couper les filets d'agneau en tranches.

Dressage

Déposer un peu de sauce dans l'assiette. Y dresser la viande, une timbale de chou rouge, les pommes de terre et deux poires à botzi. Décorer d'une tranche de lard et d'une brindille de romarin.

Bonne dégustation !

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

