

**LA RECETTE BIO DE LAURE-LOU TREMBLAY,
1^{ER} PRIX DU CONCOURS BIO DES BLOGUEURS GOURMETS 2017 :**

**"PAYSAGE BAS ALPIN DE L'AGNEAU BIO"
AGNEAU DE SISTERON FONDANT AU MIEL, SABLES A LA FARINE D'EPEAUTRE
ET PARMESAN, DOME DE CREMEUX DE CELERI RAVE
ET CAROTTES DOREES... LE TOUT EN BIO**

Temps de préparation : 1h15

Agneau de Sisteron fondant au miel bio

Panier bio pour 4 personnes

- 500 g de collier d'agneau
- 2 cs miel de romarin
- 1 cs vin blanc
- branche de romarin
- thym
- 1 échalote
- 1 tête d'ail coupé en deux
- 1 oignon
- 4 cs d'huile d'olive



Préparation :

Couper en petits morceaux l'agneau et réserver. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Faire revenir à feu moyen dans une casserole l'oignon, l'échalote jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (4 min). Ajouter l'agneau et le faire revenir 5 min. Déglacer avec le vin blanc pour détacher les sucs du fond de la casserole. Ajouter la demi-tête d'ail, la branche de romarin et le thym. Ajouter le bouillon de légumes et le miel. Couvrir et faire mijoter à feu très doux pendant 30 min. Vérifier de temps en temps que la viande n'accroche pas en rajoutant un peu de bouillon si besoin. En fin de cuisson, saler et poivrer et retirer la tête d'ail.

Sablés à la farine d'épeautre et parmesan bio

Panier bio pour 4 personnes (8 sablés) :

- 100 g farine d'épeautre
- 100 g parmesan râpé
- 80 g d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Combiner les ingrédients et réaliser une boule. Entourer de papier sulfurisé et placer au frais. Étaler la boule jusqu'à obtenir une épaisseur de 3 mm. Utiliser le dôme comme emporte pièce pour que la symétrie soit respectée. Réaliser 8 sablés. Disposer les sablés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettre dans un four préchauffé à 200°C pendant 13 min. Surveiller la cuisson.

Dôme crémeux de céleri rave bio

Panier bio pour 4 personnes :

- 600 g céleri rave
- 15 ml crème fraîche
- branche de romarin
- sel, poivre, coriandre moulue
- 1/2 cc thym sec

Préparation :

Mettre à bouillir une casserole d'eau. Pendant ce temps, éplucher le céleri et le détailler en cubes. Une fois l'eau arrivée à ébullition, plonger le céleri avec une branche de romarin et le faire cuire jusqu'à ce que les cubes soient tendres (environ 20 min).

Egoutter le céleri et le mixer avec la crème et les épices. Ajuster l'assaisonnement. Réserver le crémeux dans un plat au four à basse température.

Carottes dorées pour la couverture du dôme bio

Panier bio pour 4 personnes :

- 6 carottes
- huile d'olive
- sel

Préparation :

Mettre à bouillir une casserole d'eau salée. Pendant ce temps, éplucher les carottes et avec un couteau, détailler des lamelles très fines de carottes dans le sens de la longueur. Les plonger dans l'eau bouillante et les faire cuire 15min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egoutter.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y disposer les lamelles de carottes égouttées de sorte que les lamelles aient un contact direct avec la poêle. Les faire dorer 2-3 min de chaque côté. Les étendre sur un papier absorbant.

Assemblage :

Dans le dôme, disposer les lamelles de carottes afin de recouvrir le plus également possible les 4 dômes. Egaliser les bords du dôme avec un couteau. Couler le crémeux de céleri dans les dômes. Refermer le dôme avec le restant des lamelles de carottes, égaliser à nouveau. Réserver dans le four à basse température.

Sauce miel/balsamique bio

Panier bio pour 4 personnes :

- 2 cs miel de romarin
- 60 ml de vinaigre balsamique

Préparation :

Faire chauffer dans une casserole le vinaigre balsamique à feu moyen. Mélanger juste assez pour homogénéiser et laisser caraméliser à feu doux jusqu'à ce que le caramel ait épaissi un peu. Couler de suite dans une pipette et décorer les assiettes.

Asperges grillées bio

Panier bio pour 4 personnes :

- 12 jeunes asperges
- 4 cs huile d'olive

Préparation :

Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, puis y disposer les asperges. Les faire revenir 3/4 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres (sans trop les cuire pour autant).

Assemblage :

Poser un sablé dans l'assiette et disposer 2 bonnes cuillères à soupe de sauté d'agneau. Recouvrir d'un deuxième sablé. À côté, démouler les dômes. Disposer 3 asperges grillées et réaliser une arabesque avec le caramel. Mettre un peu de persil sur le dôme et disposer une fleur de sel sur le sablé. Servir aussitôt.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

