



Frédéric Le Boulout, chef du restaurant du Château de Massillan, dans le Vaucluse. Il a pris les manettes du restaurant gastronomique certifié bio en 2012. Il propose à ses clients des mets principalement bio, grandement inspiré par le potager bio du domaine où il cueille chaque jour les légumes et herbes qui donnent tout son caractère à sa cuisine.



Plat bio proposé :

« **Baron d'agneau de Provence de légumes provençaux au pistou** »

Ingrédients bio pour 10 personnes :

3 barons d'agneau entiers

100 g de petit épeautre

Pour le pistou :

1 bouquet de basilic

20 cl d'huile d'Olive

50 g de parmesan

1 gousse d'ail

Pour la brunoise de Légumes :

4 courgettes

2 aubergines

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 poivron vert

1 gousse d'ail

Thym PM

Réalisation :

Faire cuire le petit épeautre du ventoux 40 à 45 minutes dans de l'eau.

Désosser et parer les barons d'agneau.

Tailler tous les légumes en brunoises séparément.

Cuire les légumes séparément dans de l'huile d'olive.

Faire blanchir le basilic puis le refroidir dans de l'eau glacée.

Mixer le basilic, le parmesan, l'ail, l'huile d'olive, saler.

Faire colorer les barons à la poêle, puis les finir 8 minutes à 200° au four.

Mélanger l'épeautre et les petits légumes taillés en brunoise.

Dresser dans un cercle.

Poser les barons d'agneau dessus.

Ajouter un bon trait de pistou.

Un bouquet de romarin et thym en décoration.