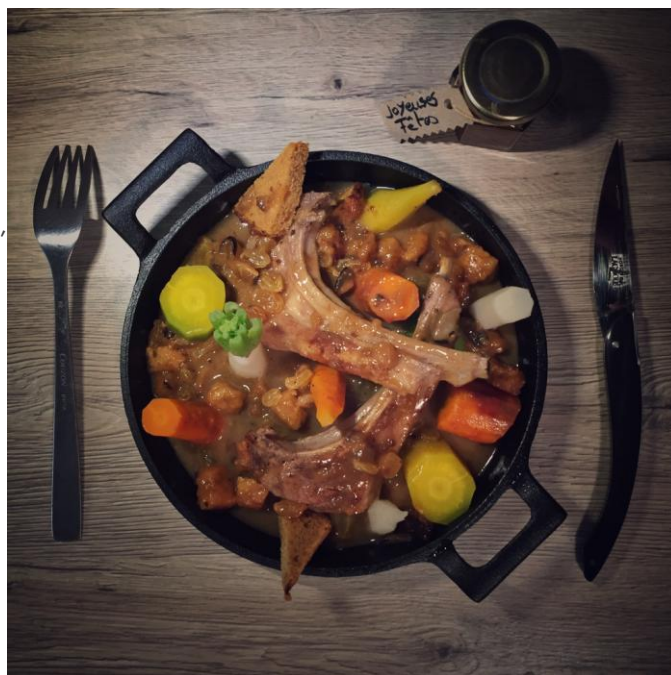


Côtes d'agneau de Marcoux au pain d'épices, raisins secs de Provence, carottes multicolores de la Robine

Ingrédients 2 personnes:

- 4 côtes d'agneau premières de Marcoux,
- 3 tranches de pain d'épices,
- 80 g de raisins secs blonds,
- 1 oignon,
- Carottes multicolores de la Robine,
- Sel, 5 baies du moulin,
- 1 c.s de cognac,
- 20cl d'eau,
- 15cl de vin blanc.



1. Faire parer les côtes par le boucher en conservant uniquement la noix sur l'os et en raccourcissant le manche tout en conservant précieusement les parures. Faire colorer vivement les parures avec les petits morceaux d'os dans un filet d'huile d'olive. Vider le gras rendu.
2. Ajouter les carottes et les raisins secs, saler, poivrer aux 5 baies.
3. Déglacer au cognac et au vin blanc en laissant réduire presque à sec. Mouiller avec 20cl d'eau.
4. Laisser mijoter à découvert une quinzaine de minute. Passer ce fond d'agneau. Remettre sur feu doux 2mn avec 2 tranches de pain d'épices coupées en petits cubes. Rectifier l'assaisonnement.
5. Poêler ou griller les côtes d'agneau en les conservant bien rosées.
6. Servir dans des assiettes chaudes ou poêlons en fonte nappés de sauce et parsemés de quelques croûtons de pain d'épices grillé et les carottes.

Bonne dégustation !

Retrouvez le CHEF PAYAN Frédéric sur Facebook et sur le site <http://lacuisineafefe.wixsite.com/payanfrederic>
D'autres recettes gourmandes tous les premiers lundi de chaque mois en collaboration avec
l'Etal des 3 vallées à Digne, Fréquence Mistral, Haute Provence info

Magasin



Fréquence Mistral Digne



Haute Provence Info



Facebook PAYAN Frédéric

