Sous vide selle d'agneau du Limousin

Auteur: Marc Rennhack
Temps de cuisson: 2 hours 5 minutes

Ingredients

Pour 4 personnes

Selle d'agneau (sous vide) :
0,8 kg de selle d'agneau (filet) (selle entière 3-4 kg)
0,1 l d'huile d'olive espagnole
basilic frais

Huile au raifort (sous vide) :
0,1 l d'huile de pépins de raisin
0,1 l d'huile d'olive
50 g de raifort frais râpé

Légumes de saison (sous vide) :
0,1 kg de jeunes carottes
0,1 kg de petits pois frais
0,2 kg de betterave rouge
0,1 kg de cèpes
0,1 kg de navets jaunes
laurier frais
grains de poivre
huile d'olive
vinaigre de vin
beurre
flocons de sel de Maldon

Crème de navets (sous vide) :
0,3 kg de navets
0,003 l d'huile d'olive
0,002 kg de poudre de réglisse
0,005 l de vinaigre de vin blanc
flocons de sel de Maldon

Sauce pour l'agneau :

Préparation

Selle d'agneau (sous vide) :
Commencer par désosser les filets d'une selle entière puis détailler proprement les filets du dos. Parer proprement le filet, éliminer proprement le couvercle de graisse, et entailler en forme de croix. Mettre le filet entier sous vide avec de l'huile d'olive et du basilic frais.

Faire cuire 25 minutes à 65 °C au ***fusionchef***. Laisser ensuite reposer 15 minutes dans le Hold-o-mat. Saler et poivrer le filet avec du poivre blanc et faire revenir dans une poêle très chaude avec du beurre froid, du romarin frais et de l'ail nouveau. Laisser reposer brièvement, couper en quatre et servir.

Huile au raifort (sous vide) :
Mettre sous vide l'huile de pépins de raisin, l'huile d'olive et le raifort frais râpé et faire cuire environ 30 minutes à 50 °C au ***fusionchef*** puis passer à l'eau glacée.

Légumes de saison (sous vide) :
Laver les jeunes navets entiers, les éplucher et les sécher, les conditionner sous vide avec un peu d'huile d'olive et faire cuire environ 10 minutes à 60 °C au bain sous vide. Faire ensuite revenir dans le beurre et assaisonner aux flocons de sel de Maldon.

Mettre les jeunes carottes sous vide avec quelques gouttes d'huile au raifort et faire cuire à 80 °C au ***fusionchef*** 30 minutes minimum selon la grosseur.

Écosser les petits pois frais et les faire cuire à gros bouillon dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Passer ensuite à l'eau glacée.

Laver les betteraves, les sécher puis les conditionner sous vide avec du laurier frais, des grains de poivre, du vinaigre de vin rouge, de l'huile d'olive et faire cuire dans le four à air chaud avec vapeur 30 à 40 minutes selon la grosseur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Nettoyer les cèpes au pinceau, les couper en quatre et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile. Assaisonner ensuite aux flocons de sel de Maldon et arroser de beurre.

Sous vide selle d'agneau du Limousin

env. 3 kg d'os d'agneau
0,5 kg d'oignons
0,2 kg de carottes
0,2 kg de céleri
0,5 kg de tomates
0,25 kg de tomates pelées en boîte
0,05 l de vinaigre de vin rouge
0,5 l de vin rouge
0,3 l de fond de volaille
romarin
ail nouveau
0,2 kg de champignons de Paris bruns
env. 0,008 kg d'amidon de maranta

Crème de navets (sous vide) :
Laver les navets, les éplucher et les couper en petits morceaux. Mettre sous vide avec un peu d'huile d'olive et de réglisse en poudre et faire cuire 30 minutes à 90°C au bain sous vide jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Puis mixer fin dans le thermo-mixeur. Assaisonner avec du sel et du vinaigre de vin blanc selon le goût.

Sauce pour l'agneau :
Faire revenir des os d'agneau de la taille d'une noix, continuer la cuisson avec une mirepoix et parfumer avec des tomates fraîches (ou en conserve). Ajouter le romarin, l'ail nouveau, les racines de champignons et les épices, mouiller avec le vinaigre et un vin rouge très tannique et faire réduire. Laisser mijoter avec un peu d'eau ou de fond de volaille et passer au micro-tamis au bout de quatre heures et faire réduire à la consistance souhaitée. Ajouter et faire réduire un peu de vin rouge et de Porto, rajouter le jus d'agneau et faire réduire à nouveau. Si nécessaire, épaissir encore une fois avec de l'amidon de marante et assaisonner selon le goût.

Cette recette a été mise aimablement à notre disposition par Marc Rennhack.