

Epaule d'agneau sautée Clamart

6 personnes **préparation :** 20 mn **cuisson :** 1 h 15

Ingrédients : Une épaule d'agneau désossée d'1.2 kg-90 g de beurre - 1 petite botte d'oignons nouveaux - 1 cuillère à soupe de farine - bouquet garni - 1 kg de petits pois frais - 1 petite laitue - 1 morceau de sucre - 1 bol de bouillon - 2 branches de sarriette - sel poivre persil haché.

Découper la viande en morceaux, les assaisonner.

Eplucher les oignons, réserver la partie la plus tendre de la tige, l'émincer. Faire chauffer 50 g de beurre dans une sauteuse dans laquelle on fait revenir les petits oignons à feu pas trop vif en les laissant dorer, les égoutter, dans le même beurre, faire revenir la viande avec le bouquet garni. Quand la viande est bien rissolée, la saupoudrer avec la farine, la laisser roussir en continuant à remuer, mouiller ce roux avec le bouillon, assaisonner, laisser cuire à feu très doux; après 30 mn de cuisson, remettre les petits oignons dans cette sauce.

Nettoyer la laitue, la couper en quatre, la laver, l'égoutter. Faire chauffer le reste de beurre dans une cocotte, y faire revenir à feu très doux les tiges d'oignon, quand elles commencent à fondre rajouter la sarriette, les petits pois écosés, couvrir, laisser étuver 10 mn en remuant de temps en temps, incorporer alors la laitue et le sucre, couvrir, laisser achever la cuisson à feu aussi doux que possible, les petits pois doivent cuire dans le jus de la laitue, s'ils sont trop secs, ajouter une tasse d'eau bouillante, en fin de cuisson, assaisonner.

Lorsque le sauté d'agneau est cuit et la sauce bien réduite, retirer le bouquet garni. Verser la viande et sa garniture dans un plat chaud, saupoudrer de persil haché, présenter les petits pois dans un légumier après avoir enlevé la sarriette.

Blanquette d'agneau à la landaise

4 personnes **préparation :** 20 mn **cuisson :** 1 heure

Ingrédients : 1 kg de poitrine d'agneau—une belle tranche de poitrine fumée—1 oignon—2 cuillères de farine—1 litre de bouillon—1 jaune d'œuf—1 cuillère de vinaigre.

Dans une cocotte faire revenir dans un peu d'huile les morceaux de poitrine, saler, poivrer. Quand ils sont dorés, les sortir de la cocotte.

Faire dorer les lardons dans le jus de cuisson de l'agneau, ajouter l'oignon émincé, mouiller avec le bouillon, lier avec la farine, remettre les morceaux d'agneau, laisser mijoter une heure. Au moment de servir, lier la sauce avec le jaune d'œuf battu dans le vinaigre.

Servir avec un riz nature.

Sauté d'agneau au curry

4 personnes **préparation :** 30 mn **cuisson :** 2 h 30

Ingrédients : 1 - 1.2 kg de collier d'agneau en morceaux—50 g de beurre—curry—échalotes—2 cuillères de farine—3 cuillères de crème fraîche—2 verres de vin blanc—huile—bouquet garni—6 pommes (fruit) — persil.

Faire revenir les morceaux de collier dans une cocotte. Retirer la viande puis délayer la farine, ajouter le vin blanc, le curry, l'échalote hachée, le bouquet garni.

Remettre la viande, saler, poivrer et laisser mijoter 2 h 30.

Pendant ce temps, faire cuire 4 pommes au four et poêler les deux autres après les avoir coupées en morceaux.

Mettre la viande dans un plat de service. Retirer le bouquet garni de la cocotte, y mettre la crème fraîche et laisser réduire la sauce. Mettre en saucière. Placer les pommes entières ou en morceaux autour de la viande et servir chaud.

Sauté aux deux olives

6 personnes **préparation :** 30 mn **cuisson :** 1 h 30

Ingrédients : 1, 2 kg de mélange de poitrine et de collier - 3 oignons - 2 carottes- 3 gousses d'ail - 2 cuillères à soupe d'huile—2 cuillères à soupe de concentré de tomates - 2 cuillères à soupe de farine - 1 bouquet garni - 1/2 bouteille de vin blanc - 150 g d'olives vertes—150 g d'olives noires - sel - poivre.

Éplucher les oignons et les émincer. Éplucher, laver les carottes et les couper en petits cubes. Broyer l'ail.

Détailler la viande en morceaux de 40 g environ. Faire revenir ceux-ci dans une cocotte avec de l'huile. Lorsque la viande est bien dorée, ajouter carottes et oignons et laisser rissoler quelques minutes. Incorporer successivement la farine, le concentré de tomates, l'ail. Mélanger l'ensemble et verser le vin blanc que l'on fait réduire de moitié. Couvrir avec de l'eau à mi hauteur, mettre le bouquet garni, saler légèrement, poivrer. Faire cuire à couvert 1 h 20 environ.

Pendant ce temps, dénoyauter les olives et les faire bouillir dans une casserole d'eau environ 10 mn. Rafraîchir et égoutter les olives, les verser dans le sauté. Poursuivre la cuisson 10 mn.

Rectifier l'assaisonnement, ôter le bouquet garni et verser dans le plat de service.