

Difficulté 

Viande : Agneau

Morceaux : Côtes
découvertes

Goujonnette d'agneau panée



Recette de Alain LONGEVAL
Restaurant L'Abattoir (87-Limoges)



TEMPS

Préparation : 30 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 10 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

<p>• 12 côtes découvertes
• 1 tranche de jambon blanc (ou 1 blanc de volaille)
• 1 cuillère de crème fraîche
• 4 carottes (ou pomme de terre ou panais ou céleri)
• 4 œufs
• Huile
• Chapelure (ou 1 tranche de pain de mie)
• Farine de châtaigne
• Moutarde violette (au mou de raisin)
• Huile de cuisson
• Fleurs de courgette
Assaisonnement : sauce tartare (mayonnaise + herbes + cornichons + câpres)</p>



PRÉPARATION

1. Farce pour les fleurs de courgette : émincez une tranche de jambon blanc ou un blanc de volaille et mélangez avec un œuf, une cuillère de crème fraîche.
2. Farcir les fleurs puis les cuire à la vapeur (ou pochez-les).
3. Réalisez une purée (carotte ou pomme de terre ou panais ou céleri).
4. Faites la sauce tartare.
5. Détaillez la viande en goujonnette (5cm x 1cm), panez les morceaux avec la chapelure.
6. Assaisonnez.
7. Enrobez les goujonnettes d'une fine couche de farine de châtaigne, puis avec un mélange d'œuf, de moutarde violette et d'huile et de nouveau avec la chapelure.
8. Cuisson minute : chauffez une poêle avec 2cm d'huile de cuisson (poêle à bord haut pour faciliter la friture).
9. Faites frire les goujonnettes et égouttez-les avec du papier absorbant.
10. Dressez en buisson, ajoutez une quenelle de purée et la fleur de courgette.