


CARRÉ D'AGNEAU, RISOTTO AUX ASPERGES ET À L'AIL DES OURS, CRÈME AUX MORILLES

Préparation	1h10
Cuisson	50min
Total	2h
Part(s)	6 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

	Pour l'agneau	3 cuillères à soupe d'Ail des Ours lyophilisé FUCHS
	1 kg de carré d'agneau	800 ml de bouillon de légumes
	1 cuillère à soupe de Graines de Moutarde FUCHS	80 g de Parmesan
	1 cuillère à café de Mélange 5 Baies en grains FUCHS	1 cuillère à café de sel de table au sel de mer
	4 cuillères à soupe de chapelure	1 pincée de Mélange 5 Baies en grains FUCHS
	1 cuillère à soupe de beurre	Pour la crème aux morilles
	1 pincée de sel de table au sel de mer	12 g de morilles séchées
	Pour le risotto	1 oignon
	250 g de riz à risotto	1 cuillère à soupe d'huile de colza
	500 g d'asperges vertes	400 ml de fond d'agneau
	1 échalote	4 branches de thym frais
	100 ml de vin blanc	200 g de crème

Préparation :

1. Réhydrater les morilles dans de l'eau une heure avant de commencer à cuisiner.
2. Préchauffer le four à 100°C (convection haut/bas). Pour l'agneau, écraser au mortier les graines de moutarde et le Mélange 5 Baies. Faire chauffer 1 cuillère à soupe de beurre dans une petite poêle. Y faire revenir la chapelure, les graines de moutarde et le poivre écrasés.
3. Dans une poêle avec un peu d'huile, saisir les carrés d'agneau à feu vif. Les retirer de la poêle et les déposer sur une plaque de four. Répartir le mélange chapelure/graines de moutarde/poivre sur la viande et bien presser pour faire adhérer.



4. Enfourner l'agneau et le cuire lentement, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 60 degrés. Pour mesurer la température à cœur, utiliser un thermomètre à viande. À 60 degrés, le carré d'agneau est très rosé. Prolonger éventuellement la cuisson en fonction de vos préférences.
5. Égoutter les morilles et les rincer à l'eau froide. Éplucher l'oignon et le tailler en dés. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de colza dans une casserole. Y faire dorer les dés d'oignon et les morilles. Déglacer avec le fond d'agneau et ajouter le thym. Laisser réduire à environ 100 ml
6. Laver les asperges vertes et couper les talons durs. Couper les pointes des asperges et les réserver. Tailler le reste des asperges en morceaux d'environ 1 cm d'épaisseur. Râper le Parmesan. Éplucher l'échalote et la tailler en dés.
7. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de colza dans une casserole bien large. Y faire suer l'échalote, puis ajouter le riz à risotto et poursuivre brièvement la cuisson. Déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire, puis verser une louche de bouillon de légumes chaud et laisser réduire à nouveau en remuant continuellement. Renouveler cette étape jusqu'à ce que le risotto soit cuit, mais encore croquant. 10 minutes avant la fin de la cuisson du risotto, y ajouter les asperges vertes pour qu'elles cuisent. Pour des asperges plus croquantes, les faire dorer à feu moyen dans une poêle avec du beurre.
8. Pendant la cuisson du risotto, ajouter la crème aux morilles et faire réduire la sauce de moitié. Passer la sauce au chinois et retirer le thym. Verser les morilles dans la sauce et maintenir au chaud.
9. Incorporer l'ail des ours et le Parmesan râpé au risotto et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Maintenir au chaud.
10. Sortir l'agneau du four et le laisser reposer quelques minutes. Découper le carré, dresser deux morceaux de viande sur le risotto et arroser d'un filet de crème aux morilles. Pour terminer, rehausser avec du poivre rose

