

Estouffade d'agneau

La solennité va très bien au Saint Ferréol. Un gigot d'agneau pour Pâques par exemple. C'était la spécialité de ma grand-mère. Avec le Saint Ferréol 1998 – le mariage parfait et inébranlable des grands repas de famille. J'entends encore leurs voix vibrer. La recette est partie avec eux – il reste encore l'estouffade d'agneau provençale.

Pour 4 personnes - Préparation : 45 minutes - Temps de cuisson au four : 2h30

Ce qu'il vous faudra : 1kg d'épaule d'agneau – 20 olives noires à la grecque – 2 tomates – 2 oignons – 2 carottes – 4 gousses d'ail – 1 c. à s. de concentré de tomate – 25cl de vin blanc sec – 1 feuille de laurier – 1 branche de thym – huile d'olive – sel - poivre

- Dégraisser la viande le plus possible et la couper en morceaux d'environ 75g chacun. Saler et poivrer. Peler les oignons et carottes. Les tailler en petits dés. Retirer le pédoncule des tomates. Les couper en 4. Peler et écraser l'ail.
- Faire chauffer le four à 180°C. Dans une cocotte, faire chauffer un fond d'huile d'olive. Saisir et faire dorer les morceaux de viande, de tous les côtés, à feu moyen. Retirer les de la cocottes.
- Dans la cocotte, avec un peu d'huile d'olive, faire fondre les carottes et les oignons. Ajouter le concentré de tomate, mélanger. Ajouter la viande, arroser avec le vin blanc et gratter le fond de la cocotte pour décoller les sucs de cuisson.
- Ajouter les tomates, l'ail, le thym et le laurier dans la cocotte. Ajouter 30cl d'eau. Saler, poivrer, porter à ébullition. Enfourner, et baisser la température du four à 160°C. Laisser cuire 2h30. Surveiller la cuisson et remuer de temps en temps.
- Dénoyauter les olives et les ajouter 20 minutes avant la fin de la cuisson.
- Lorsque l'estouffade est cuite, retirer la viande avec une écumoire. Dégraisser et réduire la sauce. Vérifier l'assaisonnement. La verser sur la sauce.

A servir avec des haricots verts et des haricots blancs.

La version végétarienne – cocotte de légumes d'automne

Ce qu'il vous faudra : 250g de cèpes – 250g de châtaignes – 1 botte de petits oignons blancs – 4 carottes – 400g de pommes de terre – 1 petite pomme – 1 petite poire – de la poudre de cèpes - 3 gousses d'ail – 20g de beurre – ¼ tablette de bouillon de volaille – sel et poivre. Quelques grains de raisins ?

- Eplucher les fruits et légumes : châtaignes, petits oignons, carottes, pommes de terre, ail, pomme et poire. Couper les carottes en rondelle biaisées d'1cm. Couper les pommes de terre en morceaux. Ecraser les gousses d'ail. Couper pomme et poire en deux et retirer le cœur.
- Faire bouillir 10cl d'eau. Y dissoudre le bouillon et la poudre de cèpes.
- Faire fondre le beurre dans la cocotte. Saisir pomme et poire sur la face et les faire rôtir 5 minutes. Ajouter tous les légumes déjà coupés. Les faire revenir quelques minutes en mélangeant. Ajouter le bouillon. Couvrir et faire cuire à feu doux près de 30 minutes.
- préparer les cèpes : enlever la partie terreuse, nettoyer les chapeaux. Tailler les champignons en lamelles. Les faire dorer rapidement dans une cuiller d'huile d'olive.
- Après 30 minutes de cuisson, vérifier la cuisson des légumes. Faire éventuellement évaporer le liquide de cuisson. Ajouter les cèpes dans la cocotte. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.
- Ajouter les grains de raisins. Couvrir encore 2 minutes, puis rouler tous les légumes dans le suc de cuisson.

Servir.