

CARRÉ D'AGNEAU AUX LÉGUMES OUBLIÉS

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes.
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 30 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 2 carrés d'agneau (2 côtelettes par personnes)
 - 3 panais
 - 3 carottes jaunes
 - 3 carottes noires
 - 1 échalotte
 - 1 gousse d'ail
 - 1 brin d'aillet nouveau
 - 1 brin de persil
- du gros sel et poivre du moulin
- un filet d'huile d'olive



Les recettes et les vins de Bordeaux





“A déguster avec un Bordeaux Supérieur rouge 2015, comme le Château Barreyre, il épouse le grillé de ce carré d’agneau et se marie parfaitement avec les légumes oubliés !”

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR | *B*
planete-bordeaux.fr

**BORDEAUX
SUPÉRIEUR
ROUGE**

RÉALISATION

1 Préparer les légumes oubliés : les éplucher et les laver. Couper les panais en dés, les déposer dans une casserole, les recouvrir d’eau froide et mettre au feu pendant 30 min. avec un cube de bouillon déshydraté bio. Puis mixer les panais et rectifier l’assaisonnement avec une noix de beurre, du sel et du poivre. Tailler les carottes en rondelles et les faire revenir 20 min. dans une poêle avec un filet d’huile d’olive et l’échalote.

2 Dans un plat allant au four, déposer les carrés d’agneau, envelopper les os avec du papier aluminium (pour éviter qu’ils ne grillent trop), assaisonner avec du gros sel, du poivre, l’ailette ciselé finement et un filet d’huile d’olive. Mettre au four chaud à 210°C pendant 20 à 30 min. puis sortir du four et recouvrir de papier aluminium et laisser reposer 10 min. supplémentaires.

3 Servir dans un plat avec le persil ciselé finement. À déguster avec un Bordeaux Supérieur rouge millésime 2015, élu Talent 2017, le Château Barreyre.

CHÂTEAU BARREYRE 2015

Elu Talents 2017. Voilà une petite pépite bordelaise qui a tout pour plaire !

ROBE Rouge rubis aux teintes pourpres.

NEZ De jolies notes fruitées et élégantes, un vin marqué par le Merlot.

BOUCHE L’équilibre est parfait, avec des tanins souples et charnus et une belle fraîcheur apportée par le Cabernet Sauvignon.

CONTACT
vitigestion@vitigestion.com



L’AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici un plat coloré, riche en nutriments énergétiques mais surtout en vitamines et éléments minéraux, si précieux en cette période de froid. Les côtes d’agneau nous apportent 230 cal. pour 100g. dont 16% de protéines de bonne valeur biologique et 18% de lipides dont 8% d’acides gras saturés et 7% d’acides gras insaturés (protecteur de notre système cardio-vasculaire). Cette viande croustillante est très goûteuse. Nous l’avons associée à des variétés de légumes anciens, riches en couleur et aux étonnantes propriétés nutritives.

- La carotte noire (datant de l’époque romaine), avec sa peau d’un beau violet presque noir, nervurée de blanc, est surprenante une fois coupée car on découvre son cœur d’un jaune-orangé du plus bel effet. Elle est riche en bêta-carotène et en vitamine A fondamentale pour la santé des yeux, des os, de la peau et des cheveux. A noter sa richesse en anthocyanines, des anti-oxydants qui protègent les tissus contre les dégâts oxydatifs et les radicaux libres. Elle contient aussi du magnésium, du potassium, du calcium et du fer.

- La carotte jaune est moins colorée car elle contient moins de bêta-carotène, mais sa composition est presque identique.

- Le panais, plante herbacée bisannuelle est une racine charnue, utilisée autrefois comme plante fourragère. Elle connaît un bon renouveau grâce aux nombreux minéraux et vitamines qu’elle renferme, c’est une véritable alliée pour notre santé. Elle apporte 375 mg. de potassium pour 100g., soit notre besoin journalier ! Cet élément minéral est indispensable aux sportifs et à notre tonus musculaire. Elle est également une bonne source de fibres, nécessaire à un bon transit.

Régalons nous avec ce met aux valeurs nutritives exceptionnelles.

