



Agneau de lait  
frites de polenta  
& son jus au



vinaigre de pomme grenade

Page 1 / 2

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 H 15

Recette : pour 4 à 6 personnes

Ingrédients :

1/2 culotte d'agneau de lait

12 petits navets

1 L de lait

250 ml de vinaigre de pomme grenade

250 ml de vin blanc

20 g de beurre

1 c.à.s. d'huile d'olive

100 g de pois cassés

250 g de farine de polenta

50 g de mélange d'épices agneau

100 ml d'huile d'olive au romarin

250 ml d'eau.

1 c.à.s. de sucre glace

PM : sel, poivre.

Réalisation :

- Porter le lait (salé) à ébullition, et saupoudrer de polenta. Bien remuer et remettre à chauffer jusqu'à obtenir une texture de type semoule. Verser dans un plat ou lèche frite sur 1 cm d'épaisseur et réserver.
- Désosser l'agneau de lait (réserver les os). Constituer un boudin et assaisonner au mélange d'épices pour agneau. Dans un faitout, mettre à chauffer l'huile d'olive au romarin et colorer l'agneau. Réserver et mettre au four à 80°C pendant 1H15.
- Dans le faitout, déglacer les sucs de cuisson avec le vinaigre de pomme grenade et laisser réduire de moitié. Rajouter le vin blanc, l'eau, et laisser encore réduire de moitié.
- Eplucher les petits navets et les creuser en leur centre. Mettre les navets dans une casserole, remplir de l'eau à mi-hauteur des navets, ajouter le beurre et le sucre glace, et laisser cuire jusqu'à ce que les navets chantent.
- Ecosser la moitié des pois cassés, blanchir les graines et réserver. Blanchir le reste des pois entiers et réserver.
- Tailler la polenta en cube d'un centimètre sur 10 cm de longueur. Mettre à chauffer 1 c.à.s. d'huile d'olive et faire dorer les frites de polenta sur chacune des faces.

Dresser selon votre créativité et bon appétit !

**LE JARDIN DES EPICES**

3 chemin de Riquewihr 68240 KIENTZHEIM

[www.jardin-des-epices.com](http://www.jardin-des-epices.com)