



RACKS D'AGNEAU A LA PROVENCALE

Pour 4 personnes

Viande d'agneau
2 racks de 8 côtes
0,25 dl d'huile d'olive
10 g herbes de Provence

Sauce
500 g d'os de veau concassés
50 g de carottes
50 g d'oignons
1 petit poireau
1 échalote
1 gousse d'ail
1 bouquet garni (thym, persil, laurier)
20 g d'herbes de Provence

Recette sauce :

1. Dans une lèchefrite, faire colorer les os. A mi-coloration, ajouter les légumes coupés en dés, la gousse d'ail et le bouquet garni. Couvrir d'eau au-dessus du niveau des os et porter lentement à ébullition en écumant.
2. Poursuivre la cuisson doucement durant 4 heures.
3. Passer à l'étamine.
4. Dans un 2ème temps, ajouter les herbes de Provence, assaisonner (sel, poivre), chauffer et réduire jusqu'à consistance voulue.

Recette viande :

1. Couper les racks en deux (4 côtes par personne).
2. Dans l'huile et les herbes, faire rissoler les racks dans un "fait-tout", bien les dorer, env. 2 min. de chaque côté et les réserver.
3. Dans un 2ème temps, passer les racks au four préalablement chauffé à 260° durant 7 min.
4. Trancher la première côte afin qu'elle s'affaisse sur la sauce préalablement déposée sur le lit de l'assiette chaude.

Décembre 2002, F. Haller - A. Vogel - F. Cosendai