

Selle d'agneau cathare rôtie aux dragées du Tech Semoule et légumes couscous

Pour 4 personnes

2 selles d'agneau cathare

200 g dragée du Tech

3 courgettes

2 branches de céleri

1 poivron rouge

1 oignon

3 tomates

1 tête d'ail

200 g de semoule a couscous

Faire démonter les selles d'agneau par votre boucher toute en récupérant les os
Dégraisser les panoufles pour rouler la noisette afin d'obtenir 4 canons puis ficeler-les.

Faire revenir les os des selles a l'huile jusqu'à coloration, mouiller a hauteur avec de l'eau.

Faire réduire de moitié puis réctifier l'assaisonnement de sel poivre et légèrement ailé

Faire avec les légumes une fine brunoise puis la faire revenir a l'huile d'olive

Rectifier l'assaisonnement avec une pointe d'ail, sel , poivre

Puis réserver au chaud.

Faire gonfler la semoule avec 200 g de bouillon de volaille.

Broyer les dragées pour obtenir une poudre.

Rissoler les noisettes puis les rouler dans la poudre de dragées, finir au four pendant 10 mn

Dresser la garniture en cercle, moitié de semoule et de ratatouille

Mettre les noisettes, puis arroser de jus.