

Côtes Filet d'Agneau Fermier grillée, Lardée d'Anchois

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 + 8 mn

Ingrédients: 8 côtes de mouton – 1 kg d'oignons de Trébons – graisse d'oie, ail rose de Lautrec – pommes de terre sautées.

Bien penser à sortir du réfrigérateur les tranches de côte filet au minimum 2 heures avant la cuisson. À l'aide d'un couteau fin et pointu, larder chacune d'entre elles avec un filet d'anchois au sel, puis les froter avec un demi-citron non traité. Les masser, enfin, avec un peu d'huile d'olive artisanale. Jeter les courgettes tranchées (3 cm d'épaisseur) dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive extra vierge. Ajouter 8 grains d'ail rose de Lautrec et 6 oignons nouveaux. Laisser cuire environ 10 mn (les courgettes doivent rester croquantes). Pendant ce temps, dans une poêle très chaude, faire griller l'agneau. Le réserver dans une assiette chaude de préférence. Déglacer avec une pointe de jus de citron. Parfumer d'un peu de thym. Servir avec les courgettes sautées.