

Agneau

Rognons d'agneau poêlés, ail frit, pulpe d'aubergine et courgettes aller-retour



1h 20 min 40 min 0 441

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des aubergines et des courgettes

- 1 Préchauffer le four en chaleur tournante à 170°C (Th.5/6).
- 2 Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Quadriller les chairs sans toucher la peau à l'aide de la pointe du couteau.
- 4 Verser de l'huile d'olive dans un plat allant au four puis placer les aubergines face plate au fond du plat.
- 5 Écraser la tête d'ail et mettre les gousses en chemise dans le plat.
- 6 Verser de l'huile d'olive sur les aubergines et sur les gousses d'ail puis saler et enfourner pendant 45 min.
- 7 Ôter les extrémités des courgettes puis les tailler à la mandoline sur la grosse grille au-dessus d'un saladier.
- 8 Pour remplacer la mandoline, tailler des bâtonnets assez épais à l'aide d'un couteau éminceur
- 9 Effeuilier la coriandre puis la ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Ôter le centre du citron confit pour ne garder que la

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pulpe d'aubergine

10 Gousse(s) d'ail
1 Aubergine
1 Huile d'olive
1 Piment d'Espelette
1 Sel

Ingrédients pour les courgettes

1 Courgette
20 g Coriandre
0.5 Citron(s) confit(s)
1 Huile d'olive
1 Piment d'Espelette

Ingrédients pour l'ail frit

20 Gousse(s) d'ail
50 cl Huile d'arachide
1 Sel

Ingrédients pour les

- 10 peau puis la ciseler finement en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 11 Réserver le citron dans un bol.
- 12 Pour éviter que les aubergines ne brûlent pendant la cuisson, mettre une feuille d'aluminium. Vérifier leur cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit s'enfoncer facilement quand elles sont cuites.

rognons

800 g **Rognon(s) d'agneau**
 10 g **Beurre**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Sel**

Étape 2

Préparation de l'ail frit

- 1 Écraser les têtes d'ail à l'aide de la paume de la main.
- 2 Garder une gousse d'ail pour la cuisson des rognons.
- 3 Éplucher les gousses à l'aide d'un couteau d'office en les gardant entières.
- 4 Tailler finement les gousses sur une mandoline au-dessus d'un bol, elles doivent faire environ 1 mm de largeur.
- 5 Les lamelles ne doivent pas être trop épaisses, elles auraient du mal à cuire, ni trop fines pour éviter qu'elles ne brûlent.
- 6 Faire chauffer une poêle avec l'huile d'arachide puis déposer les lamelles d'ail.
- 7 Faire cuire jusqu'à coloration légèrement blonde en remuant régulièrement.
- 8 Sortir les lamelles quand elles sont blondes à l'aide d'une écumoire et les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 9 Assaisonner tout de suite avec du sel pour qu'il puisse bien adhérer.

Étape 3

Préparation de la pulpe d'aubergine

- 1 Sortir les aubergines du four puis ôter les gousses d'ail en chemise et les vider dans un saladier.
- 2 Vider également les aubergines à l'aide d'une cuillère à café et réserver la chair dans le saladier avec l'ail.
- 3 Mettre la chair d'aubergine et les gousses d'ail dans un blender à l'aide d'une maryse.
- 4 Assaisonner avec du sel puis mixer le tout.
- 5 Débarrasser la purée dans une casserole à l'aide d'une maryse.
- 6 Utiliser un mixeur plongeant pour réaliser la purée sans blender.

Étape 4

Préparation des rognons

- 1 Ôter la pellicule blanche et fine sur les rognons à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Glisser la pointe du couteau au niveau de la jointure de la peau blanche et ôter le gras.
- 3 S'il en reste encore, passer dessous avec la pointe d'un

couteau et enlever l'excédent sans trop endommager le rognon.

- 4 Faire chauffer sur feu doux la purée d'aubergine pour la maintenir au chaud.
- 5 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et assaisonner de sel les rognons sur toutes les faces.
- 6 Écraser la gousse d'ail mise de côté avec la paume de la main.
- 7 Faire colorer les rognons sur toutes les faces quand l'huile est chaude.
- 8 Baisser un peu le feu puis mettre le beurre et la gousse d'ail.
- 9 Finir la cuisson des rognons en les arrosant avec le jus de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 10 Sortir les rognons de la poêle et les disposer sur une assiette puis les recouvrir de papier aluminium pour les conserver au chaud.

Étape 5

Cuisson de la courgette

- 1 Rectifier l'assaisonnement de la purée d'aubergine avec du sel et du piment d'espelette.
- 2 Verser de l'huile d'olive dans une grande poêle et faire chauffer sur feu vif.
- 3 Mettre les courgettes quand l'huile est bien chaude et les saler.
- 4 Saupoudrer de piment d'espelette, faire colorer les courgettes en remuant la poêle et les faire sauter brièvement.
- 5 Éteindre ensuite le feu puis rajouter le citron confit, la coriandre et mélanger.

Étape 6

Dressage

- 1 Couper les rognons en deux dans la largeur à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Déposer un peu de purée au centre des assiettes en dessinant un cercle.
- 3 Saupoudrer les rognons de fleur de sel puis les disposer sur la purée d'aubergine au centre de l'assiette.
- 4 Ajouter les courgettes sur les rognons et parsemer le tout de quelques chips d'ail. Servir.