



## Carré d'agneau Solognot <sup>D'Isdes</sup> laqué au miel de printemps, fleurs de thym et pommes grenailles



4 personnes



Préparation 5 min

Repos 2h30 + 5min

Cuisson 20 à 25 min

Dressage 5 min

### INGREDIENTS

- 1 carré d'agneau solognot (8 côtes)  
**de La ferme du Poirier à Isdes**
- 1/3 verre sauce soja
- 1 cuillère à soupe de 5 épices
- 130g de miel de printemps de chez **Les ZZZ'Apiculteurs à Bonnée**
- 2 ou 3 carottes
- 2 cuillères à soupe de Fleur de thym
- 1 cuillère à café de sel fin
- Pommes de terre grenailles (15 à 20 pièces selon grosseur)
- ½ botte de persil haché (si possible persil plat)
- Fleur de sel
- Huile de Colza (pourquoi pas de chez l'huilerie **Lalique**)
- Beurre

1. Préparer la marinade dans un saladier : mettre la sauce soja, les 5 épices, le miel de printemps, le sel et la moitié de la fleur de thym. Mélanger et réserver.
2. Piquer le carré (afin que la marinade puisse pénétrer dans la viande), le mettre dans un plat à rôtir puis le badigeonner généreusement de l'appareil à laquer à l'aide d'un pinceau.
3. Mettre le carré d'agneau ainsi préparé au réfrigérateur pendant 2 heures en le badigeonnant toutes les 30 minutes avec l'appareil à laquer.
4. Sortir le carré d'agneau et le laisser à température ambiante pendant 30 minutes, le but étant de faciliter une cuisson plus homogène en évitant un choc thermique.
5. Faire chauffer votre four à 230°C.
6. Badigeonner à nouveau le carré d'agneau et mettre le reste d'appareil à laquer dans le plat. Ajouter le reste de fleur de thym sur le carré, ainsi que les carottes en rondelles, au fond du plat, pour qu'elles soient croquantes. Si vous préférez des carottes plus cuites, vous les aurez blanchies au préalable.

La suite ->



D'Idées

## Carré d'agneau Solognot laqué au miel de printemps, fleurs de thym et pommes grenailles

---

7. Enfournier le carré d'agneau et laisser cuire pendant 20 à 21 minutes pour obtenir une cuisson rosée. *Si vous préférez plus cuit, laisser 2 à 5 minutes supplémentaires selon votre goût.*
8. Mettre à cuire les pommes grenailles dans le beurre et l'huile de colza à feu moyen. Surveiller la cuisson afin que les pommes grenailles ne brûlent pas, baisser le feu si nécessaire. Au 2/3 de la cuisson, ajouter la moitié du persil haché et la fleur de sel selon votre goût.
9. A la fin de la cuisson, mettre le carré d'agneau dans un papier d'aluminium et le poser dans un plat que vous aurez mis à chauffer 5 minutes et recouvrir le tout de torchons pour maintenir la chaleur. *L'objectif de cette opération est d'avoir une viande plus moelleuse, plus tendre et plus juteuse.*
10. Après 4 à 5 minutes de repos, tranchez le carré et dresser vos assiettes (2 côtes par personne), ajoutez-y les pommes grenailles et les carottes en rondelles. *Vous pouvez y ajouter de la mâche ou du cresson.*
11. Saupoudrez de persil haché et servez immédiatement.

*Le vin d'accompagnement pourra être un Cheverny rouge (cépages Pinot noir, Gamay et Cot)...*