



Bonjour,
Ca y est la pause estivale est terminée, et je suis sûre que chacun d'entre vous piaffait d'impatience de retrouver les "reportages des chefs" là où nous l'avions interrompu il y a un peu plus d'un mois. Et comme je vous comprends! Au début de l'été nous avons entamé un volet exceptionnel de l'histoire de ces reportages : une entrée dans l'univers alléchant des "étoilés". Et pour notre plus grand plaisir, nous étions guidés dans cet univers par un chef unique : Jean-Luc Germond (...) : pour en savoir plus [cliquez ici](#) !

Je vous souhaite un bon week-end...

Emmanuelle

Carré d'agneau allaiton, pequillos et fleurs de courgettes farcies

Restaurant

"Le Sébastopol"

www.restaurant-sebastopol.fr

1 place Sébastopol

59 000 Lille

Tel : +33 (0) 3 20 57 05 05

Fax : +33 (0) 3 20 40 11 31

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

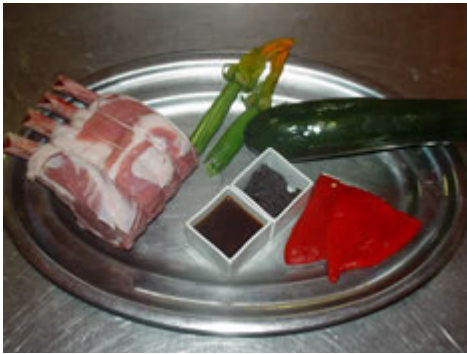
Temps de cuisson : 10 min

[Imprimer la recette](#) | [Envoyer à un ami](#)

Ingrédients :

2 carrés d'agneau allaiton
10 cl de jus d'agneau
4 pequillos
4 fleurs de courgettes
1 courgette
1 jaune d'oeuf
50 g de tapenade d'olives noires
3 feuilles de basilic





1/ Préparez vos ingrédients.



2/ Faites blanchir les fleurs de courgettes, puis portez la courgette découpée à cuire. Mixez alors la courgette avec les feuilles de basilic, puis ajoutez le jaune d'oeuf.



3/ Farcissez les fleurs de courgettes de cette préparation à la courgette et à l'oeuf.



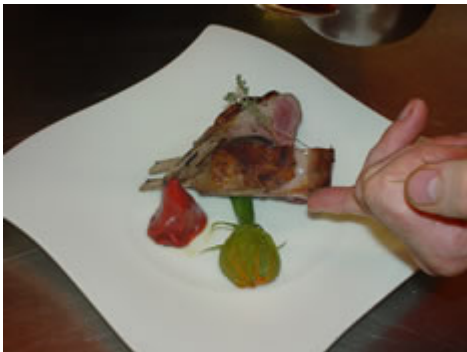
4/ Farcissez les pequillos de tapenade d'olives noires.



5/ Portez les carrés d'agneau à cuire 8 minutes. Prenez bien soin de garder la viande de cette qualité encore bien rose, afin d'en apprécier toute la saveur.



6/ Faites cuire les fleurs de courgettes et les pequillos fourrés au four vapeur environ 4 minutes. Effectuez cette cuisson au cuit-vapeur si vous ne disposez pas d'un four vapeur.



7/ Dressez l'assiette de service en prenant bien soin d'ouvrir le carré d'agneau afin de laisser éclater sa belle couleur rose.



8/ Terminez de dresser l'assiette et profitez de ce succulent plat pour préparer une belle table. Voilà, c'est prêt !!

Trucs et astuces du chef :

Les piments piquillos se ramassent manuellement et deux fois entre les mois de septembre et décembre.

Les piquillos de Lodosa sont de petite taille, 8 à 10 cm de long, de forme plate triangulaire et finissent en pointe. C'est un piment de couleur rouge intense, charnu, compact et consistant. La chair est bien plus fine. Il a une saveur douce et pas acide et un goût certain de grillé.

L'agneau allaiton est pour les consommateurs avertis, gourmets et exigeants, c'est-à-dire pour vous, la garantie d'un agneau d'excellence, élevé, sélectionné, authentifié pour votre régal.

D'ailleurs, partout en France, de grands Chefs cuisiniers reconnus, étoilés, ne s'y sont pas trompés.

Le bon accord : Un Listrac-médoc Rouge - Bordelais.

Une recette réalisée par
Jean-Luc Germond
Restaurant "Le Sébastopol"
www.restaurant-sebastopol.fr

1 place Sébastopol

59 000 Lille

Tel : +33 (0) 3 20 57 05 05

Fax : +33 (0) 3 20 40 11 31

Préparée avec Cuisine AZ - contact : emmanuelle@cuisineaz.com