



TRANSGOURMET



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

### ÉPAULES D'AGNEAU

- 2 épaules d'agneau de lait des Pyrénées
- 2 branches de thym
- 4 gousses d'ail
- 200 ml de jus d'agneau lié

### FRITES DE POLENTA

- 175 g de polenta de maïs Grand Roux + 150 g pour la panure
- 250 g de lait
- 250 g de crème
- 500 g de fond blanc
- 500 g d'Ossau-Iraty râpé
- 6 œufs
- 200 g de farine

### KETCHUP DE PIQUILLOS

- 100 g d'oignons blancs
- 4 de gousses d'ail
- 300 g de piquillos
- 10 cl de vinaigre de Xérès
- PM d'huile d'olive

### VIERGE PIQUILLOS / AIL FRIT/ GUINDILLAS / CÉBETTE :

- 100 g de piquillos
- 50 g de guindillas
- 4 tiges de cébette
- 6 gousses d'ail
- 50cl huile de colza

## ÉPAULE D'AGNEAU DE LAIT CONFITE, VIERGE D'AIL FRIT, PIQUILLOS ET GUINDILLAS, POLENTA À L'OSSAU IRATY, KETCHUP DE PIQUILLOS

### ÉPAULES D'AGNEAU

Dans une poêle, assaisonner et marquer les épaules d'agneau jusqu'à avoir une belle coloration. Mettre les épaules à cuire au four à couvert avec le thym, l'ail et un peu d'eau pendant 3h à 130°. En fin de cuisson, laquer les épaules avec le jus d'agneau.

### FRITES DE POLENTA

Dans une casserole, faire bouillir les liquides et ajouter la polenta. Laisser gonfler et ajouter le fromage. Couler dans une plaque sur un papier sulfurisé et bien lisser. Faire prendre au froid. Détailler des frites et paner à l'anglaise en remplaçant la chapelure par la polenta. Frire les frites de polenta.

### KETCHUP DE PIQUILLOS

Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Déglacer avec le vinaigre. Ajouter les piquillos et laisser compoter. Mixer, passer au chinois, assaisonner et réserver au frais en pipette.

### VIERGE PIQUILLOS /AIL FRIT/ GUINDILLAS / CÉBETTE :

Émincer l'ail et le faire frire dans l'huile. Tailler les piquillos et les guindillas en brunoise. Émincer la cébette. Mélanger tous les ingrédients dans un cul de poule. Ajouter un peu d'huile d'ail et de vinaigre des guindillas.

### DRESSAGE

Dans un plat, disposer les épaules d'agneau laquées et napper avec le jus qui reste. Disposer la vierge par-dessus les épaules.

Dans une autre assiette, disposer les frites de polenta, zébrer avec le ketchup de piquillos et râper un peu d'Ossau-Iraty par-dessus.

Recette réalisée par  
**PAUL BIDABÉ**

Chef à Monsieur Mouette

Quai du Bourret  
Avenue Notre Dame  
40130 Capbreton-Hossegor



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7  
d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet

[www.transgourmet.fr](http://www.transgourmet.fr)