Noisettes d'agneau persillées épeautre aux fruits secs sauce thym

Préparation : 45 mn
Cuisson : 45 mn
Pour 6 personnes

12 belles noisettes d'agneau
3 gousses d'ail, 3 cuillères à soupe de persil haché
1 à 2 tranches de pain de mie
Huile d'olive
300 g d'épeautre
1 tranche d'ananas sec, 5 abricots secs
2 cuillères à soupe de raisins secs
1 bouquet garni, 1 bouillon de cube de fond de veau
Thym, beurre, sel, poivre

Laver correctement l'épeautre à l'eau froide.

Faire cuire l'épeautre dans l'eau froide salée (une fois et demie son volume d'eau) avec le bouquet garni. A mi-cuisson, ajouter les fruits secs coupés en dés.

Préparer la persillade: hacher l'ail, mettre le pain de mie au mixeur pour en faire de la chapelure. Mélanger l'ail, la chapelure et le persil avec un peu d'huile afin de rendre le tout plus homogène.

Saisir les noisettes d'agneau dans du beurre et de l'huile, 30 secondes de chaque côté. Saler, poivrer. Quand les noisettes sont à mi-cuisson, mettre une fine couche de persillade.

Faire colorer en finissant la cuisson au grill 2 mn

Mélanger le cube à de l'eau tiède, enlever les noisettes et les maintenir au chaud. Dégraisser la poêle puis mettre le fond de veau avec le thym. Faire bouillir 3 mn et finir l'assaisonnement. Monter un peu au beurre puis passer au chinois.

Dresser deux noisettes d'agneau par personne avec l'épeautre passé au beurre après avoir retiré le bouquet garni et la sauce au thym.

Ce mets s'accompagnera de préférence avec un Châteauneuf-du-Pape rouge, jeune.