AGNEAU

GIGOTIN D AGNEAU et AUBERGINES ET PRUNES

Une façon originale d'accomoder un "gigotin d'agneau" avec des produits d'été : les aubergines et des prunes qui donneront un délicieux accompagnement

INGRÉDIENTS :

gigotin d’agneau (note1)
des aubergines (note 2)
persillade LVC (voir fiche)
huile de hibou en colère et potion du diable
Perlimpimpin pour les "sans sel"
ail, échalote, oignon (note 4)
des prunes de Damas fraîches (note 3)
un corps gras (note 5)
poudre de fumage de LVC
du bouillon LVC

MÉTHODE:

Les aubergines :(Note 2)

Vous pouvez, au choix éplucher ou non vos fruits mais dans le doute (fruits moins fermes ou moins frais) faites le quand même afin que vous n'ayez aucun risque de morceaux de peau raide. Mettez-vos fruits en morceaux de la taille des prunes que vous allez utiliser

Les prunes : (note 3)

Ici vous avez des prunes de Damas comme moi on ne peut pas les dénoyauter sans en enlever le meilleur de la chair. Faites comme vous voulez mais je me permets de vous conseiller de ne pas le faire : c'est le long du noyau qu'est le meilleur de la pulpe . JUSTE UNE PRÉCAUTION : **PRÉVENEZ VOS CONVIVES**
Ces prunes ont souvent la peau un peu raide à la cuisson. Donc vous allez devoir les pré-cuire. Le plus simple est de les mettre un moment au FAO .

Aromates :(note 4)

Épluchez et coupez les échalotes et/ou les oignons en petits morceaux (**voir fiche** si vous ne vous rappelez pas tout à fait) . Pour l' ail, je vous conseille de l'écaser au mortier : il donnera tout son parfum mais on ne le retrouvera pas

La garniture :

Dans le plat où vous avez fait "prè-cuire" vos aubergines, mettez une bonne cuillère de votre persillade , et touyez soigneusement et ajoutez vos prunes . ICI elles ne sont pas dénoyautées mais vous pouvez le faire.
Puis remettez le tout dans le FAO

T.S.V.P --->>

Vos aubergines étaient un peu molles et beiges . Vos prunes bleues sont cuites et leur chair dorée a éclaté la peau devenue violette . Mélangez et tenez-au chaud si votre "gigotin" n'est pas encore doré

N.B: Si vous étiez pris de remord et que vous souhaitiez ne pas avoir de noyaux tout à l'heure dans la garniture , vous pouvez les trier facilement maintenant car ils ont donné la plus grande partie de leur goût à la garniture . Soyez soigneux pour ne pas en oublier mais c'est faisable

Le gigotin d'agneau : (NOTE 1)

Mettez-le, au moins la veille, dans un plat couvert de film étirable (ou d'un linge) au frigo bien enrobé dans votre poudre poudre de fumage de LVC et votre Perlimpimpin pour les "sans sel" à mariner" jusqu'à demain
Si vous le pouvez retournez-le de temps en temps : la viande va "suinter" légèrement et bien "coller" vos épices , d'antan plus régulièrement de cette manière

Mettez votre corps gras dans votre cocotte , faites la monter en température et posez la viande sur le fond de la cocotte et vous tournerez de temps en temps jusqu'à ce que la viande soit bien dorée sur toutes ses faces

Lorsque la viande est parfaitement dorée , sortez-là au chaud et videz le gras qui est au fond de la cocotte dans de l'eau mais pas dans votre évier : vous risqueriez de le boucher . Vous jeterez le gras plus tard
Remettez vite la viande dans la cocotte et dès que c'est brûlant versez votre garniture bien chaude .

Mouillez (ajouter) avec du bouillon LVC (chaud de préférence pour ne pas faire “tomber” la température :ça durci la viande !) **si nécéssaire** .
Et faites repartir la cuisson à couvert et laissez mijoter selon la cuisson désirée

DUREE DE CUISSON :

Très variable :

1/ Vous aimez la viande saignante : dès que la viande est bien dorée vous arrosez de vos fruits cuits , vous laissez remonter en température en tournant la viande dans son jus quelques instants . Piquez avec une brochette de bambou: dès que le jus qui sort n'est plus rouge mais qu'il commence à virer au rose, servez vite en saupoudrant de basilic frais haché . Confiez le découpage à un as du couteau pour que la viande soit "à point" mais qu'elle garde son jus

2/ Vous aimez la viande rosée , recouvrez la cocotte et retournez de temps en temps la viande. Surveillez la cuisson avec la brochette

T.S.V.P --->>

Lorsque la viande est à point (jus rose), saupoudrez de basilic frais haché . Touyez un peu pour répartir le herbes et servez

3/ Vous aimez la viande bien cuite et si de plus ça doit attendre : rassurez-vous les français sont les seuls à aimer la viande "rouge" … et... même les plus convaincus, lorsqu'il vont connaître votre méthode, même les "agnophobes" vous dis-je, tous vont aaaaaaaadorer!
Donc
Faites bien bien dorer la viande (c'est l'effet Maillard : la "croûte" qui se forme protège l'interieur de la chair) et versez votre garniture , Continuez de faire "gorgolar à pitchou foc" (mijoter à petit feu)

Pré-chauffez votre four à 80° (ou sortez votre marmite norvégienne mode LVC et remplissez la bouillotte d'eau salée bouillante) .
Et dès que c'est prêt, donnez un grand bouillons ou deuxà la cocotte . Puis couvrez soigneusement votre cocotte et mettez-la dans le four (ou dans la marmite norvégienne) … et laissez le temps au temps!
Votre "cuisinée" va devenir fondante, moelleuse et avec une petit goût de la cuisine d'une de ces auberges où l'on se battait dans la temps pour avoir une place le dimanche

Le service ?? Dans la cocote de cuisson avec un petit Fronton . Pour les "affamés" chroniques prévoyez quelques PDT vitelottes à la mode LVC... mais même avec des "mangent-rien", ne prévoyez pas de restes pour le lendemain !!! Vous devriez vous régaler ... et tenez-moi au courant !

P.S : Ma cocotte est bien vieille, vous l'avez vu sur la photo, mais si vous avez la chance d'en avoir une, surtout utilisez-la : la formule célébre le dit bien:
"Es dins las bielhas toupinas que si fa la boun soupa" : " C'est dans les vieux pots qu'on fait la bonne soupe"

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le gigotin d’agneau est coupé dans un gigot auquel on a enlevé la "souris". Ce morceau est la partie à mon avis la plus goûteuse du gigot. Même si vous trouvez que c'est un "gros morceau" pour deux ou trois, cuisinez-le quand même vous verrez comme vous n'aurez pas besoin de vous "forcez" pour le "finir"!

(note 2) Les aubergines seront celles que vous trouverez sans problème : violettes, blanches ou tigrées . Même si elles contiennent des graines ça ne pose pas de problème car elles donneront un petit goût de noisettes. MAIS attention pour les malades qui ont des diverticules. Dans ce cas enlevez les parties qui contiennent les graines

(note 3) Les prunes de Damas que j'ai utilisé ici sont de très vieilles prunes anciennes (rapporté par les Croisés de Palestine). Il y a encore quelques arbres dans les vieux jardin où ils ont trouvé un coin pour continuer à vivre loin des plantations "industrielles" où leurs arrières petits enfants, "croisés", "entés", "génétiquement-modifiés", "métissés" etc … sont soigneusement rangés en rangs d'oignons , sulfatés, "tailladés", "formatés" et qui "pondent" tous ensemble les mêmes "choses" violettes, vivement fourrées au four d'où elles ressortent calibrées, fripées, noires (et il faut "keçabrille") sous sachet. C'est ça vous avez compris mon vieux prunier de Damas de LVC: c'est un ancêtre des pruniers d'Agen . Bon, mon prunier il n'est pas trop fier de ses descendants, mais quand il me fait des pruneaux "à l'ancienne", séchés sur les "clédas al soulel, d'aqui" (les claies au soleil d'ici) c'est autre chose …
N.B: Dans les "pays de l'Est", optez pour la questche : c'est pas pareil mais ça se ressemble beaucoup pour la texture (si vous le pouvez vous ferez flamber un rien de marc de quetches avant de déglacer et d'ajouter les fruits ça sera très bien

(note 4) . Oignons et échalote . J’aime bien dans ce plat le goût des échalotes mais vous pouvez utiliser que des oignons ou les deux sans aucun problème . Un peu plus de goût avec l’échalote ... Pour l’ail, si vous en avez du frais de qualité écrasez-le au mortier : il apportera son parfum mais on ne le trouvera pas

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

T.S.V.P --->>

Pour les “sans gluten” c’est pareil aucun souci avec **"vos"** épices testées

Pour les “sans gras” ! Le "gigotin" est maigre . Dégraissez particulièrement bien la cocotte et pour le reste ça ira bien

Pour les “sans sucre” Attention si votre régime est sévère, la prune contient entre 18 et 20 grs de glucides donc utilisez **beaucoup moins** de prunes que d'aubergines .
Soyez sans inquiètude la Damas parfume beaucoup . Ce sera certes moins "doux" . D'accord ce n'est pas tout à fait pareil mais ce sera goûteux quand même ...

et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A