

CUISINER EN RESPECTANT LA NATURE

PLANÈTE



CUISINE

GUIDE DE L'ÉCOGOURMAND par le WWF



Minerva



Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Repos : 2 h 15
Prix **

Terrine aux lentilles vertes du Puy et au jambon cru

- 250 g de lentilles vertes du Puy (ou blondes de Saint-Flour)
- 1 carotte en rondelles
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 petite branche de céleri
- 1 cuillerée à café d'agar-agar
- 10 g de moutarde forte
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 4 tranches de jambon cru de pays (ou 1 chou vert)
- sel, poivre du moulin

1. Rincez et égouttez les lentilles. Mettez-les dans une casserole avec la carotte, l'oignon piqué des clous de girofle, l'ail, le bouquet garni et la branche de céleri. Couvrez largement d'eau froide, portez à ébullition et faites cuire environ 30 minutes. Aux trois quarts de la cuisson, ajoutez une petite quantité de sel.

2. Quand les lentilles sont cuites, égouttez-les, retirez la garniture et récupérez environ 75 cl du jus de cuisson. Faites-le chauffer et ajoutez-y l'agar-agar en fouettant bien. Portez à ébullition et faites cuire 1 minute.

3. Dans un saladier, mélangez les lentilles et la moutarde, ajoutez le jus de cuisson et laissez refroidir 15 minutes.

4. Chemisez un moule à cake avec le jambon cru (ou les feuilles de chou), ajoutez les lentilles et gardez la terrine 2 heures au réfrigérateur avant de la découper. Vous pouvez l'accompagner d'un mélange de fruits secs, et la servir avec un caramel de balsamique ou une vinaigrette parfumée.

Si vous désirez préparer une recette entièrement végétarienne, remplacez le jambon de pays par des feuilles vertes de chou blanchies 1 minute à l'eau bouillante.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'agar-agar est un gélifiant issu d'algues rouges qui peut remplacer la gélatine d'origine animale. Il est difficile de distinguer lequel est le plus écologique des deux car le premier vient du Japon, tandis que l'autre offre un bon débouché aux résidus de l'industrie bouchère (tendons, sabots, couenne...) éventuellement locaux. L'agar-agar permet néanmoins de minimiser les apports en protéines animales lorsque celles-ci sont trop importantes dans un repas.

LE CONSEIL ÉCOGOURMAND

Les terrines sont idéales pour utiliser un reste de légumes crus ou cuits. Leurs recettes offrent en outre une grande liberté d'adaptation. Elles peuvent ensuite se conserver quelques jours au réfrigérateur. Une façon délicieuse de lutter contre le gaspillage tout en se simplifiant la vie !





Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Trempage des haricots

et repos de l'agneau : 12 heures

Cuisson : 2 h 30

Prix **

Épaule d'agneau du Quercy confite aux haricots tarbais

- 1 épaule d'agneau de 2 kg
- 5 gousses d'ail écrasées
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
- 2 l d'huile d'olive
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 50 g de chapelure

Les haricots

- 500 g de haricots tarbais AOC
- 1 carotte en grosses rondelles
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 3 gousses d'ail entières
- 1 cuillerée à café de poivre noir en grains
- 1 tomate en quartiers
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- sel

1. Demandez à votre boucher de désosser l'épaule et de la couper en morceaux d'environ 40 g.
2. La veille, faites tremper les haricots dans de l'eau froide.
3. Dans un plat, rangez les morceaux d'épaule salés et poivrés. Ajoutez l'ail, le laurier et le thym. Recouvrez de papier sulfurisé et gardez le tout au frais jusqu'au lendemain.
4. Le lendemain, égouttez les haricots et faites-les cuire dans de l'eau filtrée (non calcaire) avec le reste des ingrédients. Ne salez pas avant la fin de la cuisson, qui prend environ 1 à 2 heures sur feu doux, selon l'âge des haricots.
5. Rangez la viande dans une cocotte et couvrez-la d'huile d'olive. Faites chauffer et cuire à feu doux, sans ébullition (la température doit être de 100 °C), pendant 2 h 30.
6. Sortez la viande confite de la cocotte et émiettez-la.
7. Égouttez les haricots, retirez les aromates. Écrasez les haricots à l'aide d'une fourchette, ajoutez la crème fraîche, le beurre en morceaux, rectifiez l'assaisonnement.
8. Dans un plat à gratin, étalez une couche de haricots, puis l'agneau confit, et recouvrez du reste de haricots. Saupoudrez de chapelure, parsemez de noisettes de beurre et faites gratiner 15 minutes au four.

Accompagnez d'une salade de mesclun. Si vous le désirez, vous pouvez faire gratiner ce plat dans des ramequins individuels. Il est aussi possible de remplacer les haricots par une purée de pomme de terre pour faire un parmentier.

LE CONSEIL ÉCOGOURMAND

Privilégiez toujours l'agneau d'herbe (40 % de la production française) par rapport à l'agneau de bergerie, qui consomme de 1 à 8 kg de soja par jour selon son âge.

