

Fiche

Recette

par Jean-Marc Boyer

Farcis de courgettes au collier d'agneau  
Ecrasée de pois chiche montés à l'huile d'olive  
Dés de chèvre de Cailla au voile de cumin

S  
saveurs  
Pyrénées Audoises

4 personnes

## Ingrédients

24 courgettes rondes  
petites

1 main de pois chiche

1 dés à c. d'huile d'olive du  
domaine de Moucha

1 cuillère de chèvre frais  
de Cailla

1 volée de cumin

navarin d'agneau

1 collier d'agneau

1 carotte

1 oignon doux de citou

3 grains d'ail du lauragais  
thym

1 cuillère à soupe de farine  
de pois chiche

1 verre de vin blanc

## Progression de la recette

### Confection du navarin

Faite découper les morceaux par votre boucher. Rissoler l'agneau, rajouter le mirepoix de carottes, oignons, et les grains d'ail. Singer avec la farine de pois chiche, torrifier, enrober la viande, mouiller au vin blanc. Laisser réduire de moitié et terriner à hauteur avec l'eau. Cuire 2 heures.

Cuire vos courgettes à la cocotte minute durant 10 minutes

Les égoutter, les laisser refroidir, et évider le centre à l'aide d'une cuillère à café.

Décanter le navarin et laisser réduire la sauce et chinoiser.

Mettre vos morceaux d'agneau dans les courgettes, verser la sauce dans un plat, y disposer les courgettes et maintenir au chaud à 100°C durant 30 minutes.

La veille vous avez fait tremper vos pois chiche avec de l'acide ascorbique pour les rendre meilleur à la cuisson et à la digestion.

Le jour dis, cuire vos légumineuses environ 1h30, ils doivent s'écraser sous vos doigts. Egoutter.

Ecraser à la fourchette les pois chiches et les monter à l'huile d'olive.

Sortir du four les farcis. Dresser.

Au centre de l'assiette, placer la cuillère de fromage frais, soupoudrer de cumin. Disposer les courgettes autour et napper de sauce.