

À la table de



Clément VI

Samedi 13 juin 2009

*Gardiane de Taureau
du Pape Clément VI et risotto
d'épeautre*



par **Julien Allano**
Chef du restaurant
La Mirande

4, place Amirande
84000 Avignon
04 90 85 93 93
www.la-mirande.fr

Vin associé :

Châteauneuf 2005 rouge,
Cuvée spéciale 700 ans
«Clément V»



www.avignon-tourisme.com
www.avignon-700ans.com

À la table de Clément VI

Ingredients (4 pers.):

- 800 g de gardianne de taureau AOC
- 100 g d'épeautre
- 15 cl de crème
- 3 oeufs
- 80 g de cerfeuil
- 80 g de ciboulette
- 75 g d'échalotes
- 75 g d'oignons
- 20 cl d'huile d'arachide
- 1/2 l de vin rouge
- 75 g de carottes
- 300 g de farine
- 50 g de raz en Hanout
- 125 g de chapelure



Déroulé de la recette :

- Faire revenir les morceaux de viande dans de l'huile d'arachide ;
- Singer à la farine. Rajouter les carottes et les oignons puis couvrir de vin rouge ;
- Cuire pendant 3 heures à petite ébullition ;
- Rincer l'épeautre à l'eau et la porter à ébullition pendant 30 minutes ;
- Effiloche la viande préalablement assaisonnée avec l'échalote et les herbes fraîches ciselées. Laisser prendre en terrine au froid ;
- Les découper en petits cubes et les paner à l'anglaise ;
- Frire les croustilles obtenus ;
- Réduire la sauce et rectifier l'assaisonnement ;
- Crémier l'épeautre et l'assaisonner avec les épices ;
- Dresser le tout harmonieusement.