

Difficulté 

Viande : Agneau

Morceaux : Épaule

Carré d'agneau en persillade, pipérade de légumes



Recette de Frédéric SCHUELLER
Truck de Chef (33-Bordeaux)



TEMPS

Préparation : 40 min

Modes de cuisson : à griller ou rôtir

Temps de cuisson : 10 à 12 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 3 tomates grappes
- 5 cl huile d'olive
- Sel fin
- Piment d'Espelette
- 2 carrés d'agneau 4 côtes
- 5 cl huile arachide
- 1 botte persil plat
- 2 gousses d'ail
- 50 g beurre
- 100 g chapelure de pain
- Poivre du moulin



PRÉPARATION

Pour la viande:

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher puis hacher les gousses d'ail. Effeuilier puis hacher le persil.
3. Faire chauffer une poêle avec l'huile, puis colorer les carrés. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin.
4. Débarasser les carrés, puis ajouter le beurre dans la poêle afin de le faire mousser. Ajouter l'ail et le persil, faire légèrement colorer puis ajouter la chapelure afin d'obtenir une belle panure.
5. Déposer la panure sur les carrés puis mettre au four 10 à 12 minutes.

Pour la garniture:

1. Eplucher les oignons, les poivrons et les tomates. Emincer les oignons ainsi que les poivrons. Enlever l'intérieur des tomates puis les tailler en cubes.
2. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive avec l'ail, le thym et le laurier.
3. Ajouter les oignons et les poivrons, puis cuire à couvert une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
4. Ajouter les cubes de tomate puis laisser compoter une vingtaine de minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel fin et piment d'Espelette.
5. Servir chaud avec la garniture.