

Difficulté 

Viande : Agneau

Morceaux : Épaule

Dés d'agneau au citron confit et légumes nouveaux



Recette de Chef Limousin Promotion



TEMPS

Préparation : 20 min

Modes de cuisson : à braiser

Temps de cuisson : 45 min



PARTS

Recette pour 6 personnes



INGRÉDIENTS

- 800g à 1kg d'épaule d'agneau parée désossée coupée en gros dés
- 250 g de jeunes carottes
- 250g d'haricots verts frais
- 250g de petits pois
- 150g de pois chiches cuits au naturel
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 citron confit
- 6 à 8 filaments de safran
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Pour la macération :

- 1 cuill. à soupe de cumin tunisien en poudre
- 1 cuill. à café de gingembre fraîchement moulu
- 2 belles feuilles de laurier
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin



PRÉPARATION

1. Préparez la marinade. Mettez-les dés d'agneau dans un plat creux avec tous les ingrédients. Mélangez soigneusement. Laissez reposer à l'abri à température.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes et coupez les carottes en julienne. Epluchez l'oignon et l'ail, émincez le premier, tranchez l'ail en lamelles. Le moment venu, faites-les fondre sur feu doux pendant 5 à 10 minutes en remuant, pour ne pas leur faire prendre couleur. Allumez le four à 180°C (therm. 6)
3. Posez les carottes au fond de la cocotte, ajoutez l'ail et l'oignon braisés. Sortez les dés d'agneau du plat avec une fourchette, répartissez-les sur les carottes. Ajoutez dans la marinade 30 cl d'eau chaude, mélangez, grattez le fond et les parois du plat, versez le tout dans la cocotte, ajoutez le safran. Enfouez pour 30 minutes.
4. 15 minutes avant la fin, ajoutez le citron confit coupé en quatre, les haricots verts, les petits pois et les pois chiches égouttés. Rectifiez l'assaisonnement.

Crédit photo