

Épaule d'agneau confite en cocotte, abricots, carottes et purée de courge Butternut au paprika fumé

Recette pour 4 personnes



Description

Belle viande d'agneau mijotée, accompagnée de carottes et abricots confits. Onctueuse purée de courge aux saveurs de paprika fumé.

Ingrédients

Mélange d'épices d'Afrique du Nord

- 10 Gr Cardamome
- 22 Gr Graines de fenouil
- 10 Gr Graines de coriandre
- 6 Gr Cannelle moulue
- 15 Gr Poivre noir concassé
- 5 Gr Quatre épices en poudre
- 3 Gr Curcuma
- -10 Gr Gingembre moulu

- Sel et poivre
- Beurre
- Huile d'olive

Confit d'oignons

- 2 Gros(se)(s) Oignon blanc
- 6 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre
- Beurre
- Huile d'olive

Épaule d'agneau

- 2 Kg Épaule d'agneau de lait
- 400 Ml Bouillon de poulet
- 20 Unité(s) Abricots séchés
- 8 Unité(s) Carotte
- 1 Branche(s) Thym

- Sel et poivre
- Beurre
- Huile d'olive

Purée de courge au paprika fumé

- 1 Kg Courge butternut
- 450 Ml Lait
- 400 Ml Eau
- 0.50 Cuil. à thé Paprika fumé
- 75 Gr Beurre
- 35 Ml Huile d'olive
- 2 Gousse(s) Ail haché

- Sel et poivre
- Beurre

- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **90 mins**
- Préchauffez votre **four** à **300 F°**

Dressage

Recouvrez vos épaules d'agneau de confit d'oignon, puis déposez-les dans votre assiette. Tirez un joli trait de purée de courge à côté, déposez les abricots confits ici et là, ainsi que des rondelles de carotte.

Purée de courge au paprika fumé

Dans une casserole, faites bouillir le lait et l'eau, ajoutez-y vos cubes de courge et l'ail haché. À partir de l'ébullition, comptez environ 10-15 min. Une fois vos morceaux de courge bien tendres, passez-les dans votre robot-coupe. Ajoutez au fur et à mesure le beurre, l'huile d'olive et le paprika fumé. Assurez-vous de l'assaisonnement.

Confit d'oignons

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faites suer vos oignons à feu doux durant 10 minutes. Assaisonnez de fleur de sel. Ajoutez-y vos gousses d'ail entières. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Augmentez un peu le feu, de manière à caraméliser un peu l'ensemble du confit.

Épaule d'agneau

Incisez la peau à intervalles réguliers. Assaisonnez de fleur de sel et du mélange d'épices.

Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile d'olive, faites saisir vos épaules d'agneau à feu moyen. Dégraissez votre cocotte, ajoutez votre bouillon de poulet (mouillez).

Couvrez votre cocotte et placez-la au four pour 1h, arrosez régulièrement la viande de son jus au cours de la cuisson.

Au bout de 30 minutes, ajoutez vos rondelles de carottes dans la cocotte et poursuivez la cuisson.

Au bout d'1h de cuisson, ajoutez les abricots, continuez la cuisson durant 15 min.

Mise en place

Si nécessaire, dénervéz et dégraissez l'épaule d'agneau (demandez à votre boucher de le faire).

Épluchez et détaillez les carottes en rondelles.

Épluchez et émincez finement les oignons.

Pelez les gousses d'ail.

Épluchez votre courge Butternut, coupez-la en cubes pour faciliter la cuisson.

Mélange d'épices d'Afrique du Nord

Dans un mortier, pilez séparément la cardamome, les graines de fenouil, les graines de coriandre, la cannelle et le poivre noir.

Ensuite ajoutez-les aux autres qui sont déjà moulues.

Bon appétit!