

Épaule d'agneau frottée à l'ail, houmous aux noix de cajou, carottes et panais rôtis et citron brûlé

Recette pour 4

Description

Une pièce de viande avec du goût, ce plat apporte beaucoup de chaleur.

Ingrédients

Épaule d'agneau

- 1.20 Kg Épaule d'agneau
- 3 Unité(s) Ail
- 12 Unité(s) Carotte fane
- 3 Cuil. à soupe Miel
- 2 Branche(s) Romarin
- 4 Branche(s) Thym
- 2 Pincée(s) Gros sel

- Sel et poivre

Houmous

- 1 Boite(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 2 Gousse(s) Ail
- 100 Gr Noix de cajou
- 100 Ml Huile d'olive
- 2 Unité(s) Jus de citron

- Sel et poivre

Montage et finitions

- 2 Unité(s) Citron
- 4 Unité(s) Pousse de pois

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Épaule d'agneau

Frottez toute la surface de l'épaule d'agneau avec la gousse d'ail, puis assaisonnez légèrement avec le gros sel et le poivre, parsemez ensuite de romarin.

Couvrez l'épaule d'une feuille d'aluminium et enfournez pour 40 minutes. Retirez le papier aluminium, puis poursuivez la cuisson durant 40 minutes.

Coupez les carottes sur la longueur (vous pouvez choisir de les éplucher ou pas, suivant l'épaisseur de la peau).

25 à 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez-y les carottes et le thym, arrosez régulièrement du jus de cuisson (les sucs), de manière à caraméliser l'agneau.

Dix minutes avant la fin de cuisson, versez le miel sur la viande et arrosez à nouveau avec les sucs de cuisson.

Sortez la viande du four, laissez-la reposer 30 minutes au chaud.

Gardez les carottes dans une poêle avec le miel et les sucs de cuisson pour finir de les glacer (enrober).

Houmous de cajou

faites tremper les pois chiche dans de l'eau froide toute une nuit (idéalement).

Égouttez-les, les mettre dans un blender, ajoutez-y les noix de cajou et les gousses d'ail.

Mixez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une purée très fine, Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel au besoin. Goûtez, rectifier, réservez au froid.

Dressage

Coupez chaque extrémité du citron puis coupez-le en deux. Placez les moitiés de citron, sous le grill de votre four, (ou à l'aide d'un chalumeau).

De manière à les brûler légèrement, cela apportera une belle couleur dans l'assiette.

Détaillez l'épaule d'agneau, dans le fond de l'assiette, déposez une belle cuillère de houmous, étalez de manière à faire un beau tapis.

Déposez la viande dessus, les carottes d'un bord et de l'autre. Arrosez du jus de cuisson, déposez le citron grillé et la pousse de pois.

Fleur de sel et moulin à poivre.

Bon appétit!