Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Epaule d'agneau au safran, petite purée de flageolet à la coriandre

Ingrédients

Préparation

Travailler en pommade 80 g de beurre avec le safran, le cumin, le paprika, le piment d'Espelette et l'ail haché très finement. Enduire l'épaule d`agneau de ce mélange. Placer la viande dans une cocotte, en versant le fond d'agneau jusqu`à mi-hauteur. Saler, poivrer. Faire cuire à couvert pendant 1 heure et demi à 2 heures, en arrosant régulièrement. Vérifier la cuisson : la viande doit se détacher facilement de l'os. Un quart d'heure avant de servir, faire dorer la viande dans une grande poêle, avec l'huile et le beurre restant. Faire réduire la sauce. Terminer en la liant avec la gomme de Xanthane.

Blanchir les flageolets pendant 3 minutes d'ébullition en démarrant à l'eau froide. Jeter l'eau et démarrer la cuisson à l'eau froide. Ajouter l'oignon piqué d'un clou de girofle, les gousses d'ail et la branche de romarin. Saler à mi-cuisson. Quand les haricots sont cuits, les égoutter. Les mixer avec les feuilles de coriandre.
Servir l'épaule d'agneau nappée de sauce avec une quenelle de purée de haricot. Décorer de quelques feuilles de coriandre.

Notes :