



Epaule d'agneau roulée à la menthe et sa garniture de légumes

Epaule d'agneau roulée à la menthe (pour 4 personnes)

- 1 épaule d'agneau désossée
- 1 botte de menthe fraîche
- 2 c à s de coriandre fraîche ciselée
- 2 c à s de persil plat frais ciselé
- 20 d'amandes non pelées
- 1 œuf entier
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- Cannelle en poudre
- Cumin
- Piment doux
- 1 c à c d'eau de fleur d'oranger
- 25 cl de bouillon de volaille
- Sel marin
- Poivre blanc
- Huile d'olive

Garniture de légumes (pour 4 personnes)

- 1 botte de jeunes carottes
- 1 botte de jeunes navets
- 200 g d'haricots verts
- 1 botte de jeunes oignons
- ½ botte de persil frisé
- Beurre



Préparation :

- 1/ Au moment de préparer, préchauffez le four à 240°C.
- 2/ Dans le bol d'un mixeur, versez les $\frac{3}{4}$ des feuilles de la botte de menthe, la gousse d'ail, $\frac{1}{2}$ c à c de sel, $\frac{1}{2}$ c à c de poivre blanc moulu et 20 cl d'huile d'olive vierge extra. Mixez jusqu'à homogénéiser le mélange.
- 3/ Badigeonnez l'épaule ouverte avec la marinade, placez-la dans un sac en plastique type congélation, rajoutez tout le reste de la marinade, fermez bien hermétiquement le sac en chassant un maximum d'air et laissez-le 2 heures à température ambiante.
- 4/ Nettoyez, épluchez et blanchissez les légumes à l'eau bouillante salée.
- 5/ Mixez les amandes avec les épices, l'oignon, le persil, la coriandre, le reste de menthe, l'œuf, une bonne pincée de sel, le soupçon d'eau de fleur d'oranger, quelques tours de moulin de poivre blanc et une c à s d'huile d'olive, jusqu'à obtention d'une pâte.
- 6 / Egouttez les légumes.
- 7/ Débarrassez l'épaule de sa marinade et réservez-la dans un bol. Répartissez la farce au milieu de l'épaule ouverte puis rabattez les bords, roulez-la et ficelez-la.
- 8/ Posez l'épaule dans un plat à four et rajoutez autour, la marinade délayée avec le bouillon. Baissez le four à 210°C et enfournez au milieu du four une bonne vingtaine de minute pour une cuisson rosée.
- 9/ Faites revenir les jeunes oignons dans du beurre chaud. Ajoutez les légumes blanchis. Assaisonnez de sel et poivre selon votre goût.
- 10/ En fin de cuisson, laissez reposer la viande 10 minutes à l'entrée du four pour qu'elle se détende.
- 11/ Coupez en belles tranches pas trop minces, arrosez du jus de cuisson et servez avec des pommes sautées et les légumes à part, saupoudrés de persil haché.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_epaule-d-agneau-roulee-a-la-menthe-et-sa-garniture-de-legumes?id=8209551&emissionId=5931