



Langoustines aux morilles de printemps et navarin d'agneau printanier

Langoustines aux morilles de printemps (pour 4 personnes)

- 12 langoustines fraîches
- 300 g de Morilles
- 1 gousse d'ail
- 1/2 botte de persil plat
- 4 tranches de pain d'épeautre gris
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Coupez le pied des morilles si vous le souhaitez, nettoyez-les en les passant plusieurs fois sous l'eau, épongez-les, coupez les plus grosses en deux et faites-les revenir quelques minutes dans de l'huile d'olive. Poivrez et réservez.

2/ Pendant ce temps, décortiquez les langoustines et enlevez les intestins. Réservez. Vous pouvez garder les carcasses pour faire un fond de sauce.

3/ Dans la même poêle, faites revenir rapidement les langoustines avec l'ail très finement haché que vous ajoutez à la fin. Salez et poivrez.

4/ Ajoutez alors les champignons et faites sauter le tout.

5/ Dressez sur les canapés de pain d'épeautre et saupoudrez de persil plat concassé.



Navarin d'agneau printanier (pour 4 personnes)

- 1 kg d'agneau en morceaux (haut de gigot, collier, plat de côtes)
- 8 jeunes carottes en botte
- 8 jeunes navets en botte
- 12 petits oignons grelots frais
- 8 pommes de terre moyennes
- 8 gousses d'ail frais
- 75 g de concentré de tomates
- 1/2 l de bouillon de boeuf corsé dégraissé ou glace de viande
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe de farine
- Huile d'olive
- 1 bouquet de persil frisé
- Sel et poivre du moulin

1/ Faites revenir l'agneau à l'huile d'olive bien chaude dans une cocotte, salez et poivrez.

2/ Quand les morceaux sont dorés, ajoutez l'ail écrasé et le concentré de tomates, mélangez et singez avec la farine. Mélangez.

3/ Ajoutez le bouillon, le bouquet garni. Faites mijoter à feu doux.

4/ Pendant ce temps, nettoyez les jeunes légumes et les pdt. Coupez-les en tronçons et blanchissez-les en les gardant croquants.

5/ Quand l'agneau a cuit 1h, ajoutez-y les légumes et les oignons épluchés. Laissez à nouveau mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

6/ En fin de cuisson, dégraissez la sauce si nécessaire et saupoudrez de persil concassé avant de servir.

Regardez la recette en vidéo : http://www.rtbef.be/tv/article/detail_langoustines-aux-morilles-de-printemps-et-navarin-d-agneau-printanier?id=9250660