Épaule d'agneau en manteau d'aiguilles d'épicéa



Mon choix.

3

Durée totale: 2 h

Temps actif: 50 min

Marinage: 2 h

99

Moyenne

Ingrédients

Pour 6 personnes

1 kg épaule d'agneau suisse désossée

4 branches d'épicéa fraîchement coupées

1 cs graines de moutarde

1 cs graines de coriandre

grains de poivre noir

2 cc sel marin

2 petits oignons

2 gousses d'ail

2 dl vin blanc sec

2 dl bouillon de légumes

1 kg pommes de terre farineuses

sel

1.5 dl lait

2 cs beurre

noix de muscade fraîchement râpée

3 cs huile d'olive

2 poignées feuilles d'orties fraîchement cueillies

400 g champignons fraîchement ramassés (p. ex.

chanterelles ou bolets bais)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

441 kcal

39 g de protéines

24 g de glucides

18 g de lipides



Sans gluten



Contient du lactose

Directives suisses strictes.

La loi suisse sur la protection des animaux est l'une des plus strictes au monde.

Préparation

Essuyer l'épaule d'agneau. Équeuter les aiguilles d'épicéa et les hacher grossièrement. Écraser les graines de moutarde, de coriandre et les grains de poivre. Mélanger avec le sel marin et frotter vigoureusement la viande avec cette préparation. Déposer la viande dans un plat allant au four, couvrir avec une assiette et laisser mariner au moins 2 heures.





Mon choix.

- Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180 °C (160 °C pour un four à chaleur tournante). Peler les oignons, les couper en deux, peler l'ail et les verser avec le vin blanc et le bouillon de légumes sur l'épaule d'agneau, puis faire cuire au four pendant 60-70 minutes sans couvrir.
- Peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau salée. Égoutter, verser le lait dessus et faire chauffer un peu. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une purée. Ajouter 1 cs de beurre, assaisonner de sel et de muscade et réserver au chaud.
- Verser l'huile d'olive dans une grande poêle. Y faire revenir les orties par portions à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, les sortir et les égoutter sur du papier ménage.
- Couper les champignons en deux ou quatre. Dans une grande poêle, faire chauffer le reste de beurre à feu vif. Y jeter les champignons et les saisir pendant 4-5 minutes en remuant. Saler et poivrer.
- Sortir le rôti du four, le couper en tranches à dresser sur des assiettes préchauffées avec les champignons, le fond de rôti, la purée de pommes de terre et les orties