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

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h
Temps actif: 50 min
Marinage: 2 h
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
12	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

1 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.

2 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.

3 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.

4 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.

5 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.

6 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