

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



La différence est là.

- 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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.