Épaule d'agneau marinée au garum aux champignons et persil

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h
Temps actif: 20 min
Marinage: 44 jours
Exigeante



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg	épaule d'agneau suisse
100 ml	garum
500 g	champignons nobles de Kerns
3	oignons
2	gousses d'ail
100 ml	crème
30 g	beurre
2 g	agar-agar
1 feuille	gélatine
200 g	céleri branche
2	feuilles de laurier fraîches
2.5 dl	vin rouge
1.5 l	fond d'agneau
50 ml	vin blanc
2 bouquets	feuilles de persil sans les tiges
200 ml	fond de légumes
2 cs	concentré de tomates

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

596	kcal
60 g	de protéines
13 g	de glucides
29 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

Préparation de la viande

1 Frotter l’épaule d’agneau avec du garum et répéter ce processus tous les 4 jours pendant 1 mois et demi. Conserver la viande dans un récipient couvert à 5° C pendant les quatre premières semaines. Durant les deux dernières semaines, laisser sécher la viande à couvert à 14° C avec une humidité de 75%. Cette humidité est importante pour éviter que la couche extérieure ne se dessèche trop et ne retienne trop d’humidité à l’intérieur. Saisir ensuite brièvement l’épaule d’agneau des deux côtés à feu moyen. Laver le céleri branche. Couper deux oignons et le céleri en gros cubes et les faire revenir avec l’une des gousses d’ail et le laurier dans la même poêle où l’épaule d’agneau a été saisie auparavant. Ajouter le concentré de tomates aux légumes et à la viande et déglacer avec le vin rouge. Verser le fond d’agneau sur le tout et faire braiser pendant environ 65 minutes jusqu’à ce que la viande soit tendre.

Préparation de la crème aux champignons

1 Nettoyer les champignons à l’aide d’un pinceau. Peler et hacher le troisième oignon et le faire revenir avec la deuxième gousse d’ail dans un peu de beurre. Ajouter les quatre cinquièmes des champignons, déglacer avec un peu de vin blanc et faire réduire avec la crème. Mixer finement le tout et passer au tamis si nécessaire.

Préparation de la gelée de persil

1 Blanchir brièvement les feuilles de persil dans le fond de légumes, les refroidir dans de l’eau froide et les mixer finement avec le fond de légumes. Passer ensuite le tout au tamis. Faire mijoter doucement 200 ml du bouillon au persil avec l’agar-agar. Dès que le bouillon a refroidi, ajouter la gélatine. Verser sur une plaque et placer au réfrigérateur pendant 20 minutes, découper avec un emporte-pièce rond et réserver. Disposer l’épaule d’agneau braisée sur la crème aux champignons, recouvrir d’un peu de champignons sautés, puis garnir de gelée de persil.