

ÉPAULE D'AGNEAU CROUSTILLANTE DES PYRÉNÉES, POIREAUX AU SÉSAME ET CRÈME DE MISO

Personnes: 2

Temps: 4 heures

| 1 épaule d'agneau de 500 g environ
| 1 l de bouillon de poule ou de légumes
| 1 oignon
| 1 carotte
| 2 brins de thym & romarin
| 1 verre de vin rouge
| Quelques grains de poivre
| 1 pincée de sel
| 1 pincée de ras-el-hanout
| 2 noix de beurre
| 1 filet d'huile d'olive

| 2 blancs de poireaux

La vinaigrette au sésame

| 20 g de sésame noir toasté
| 20 ml de vinaigre balsamique
| 20 ml de sauce soja
| 20 ml d'huile d'olive

La crème de miso

| 4 c à s de mayonnaise
| 1 c à s de pâte de miso

1. Plonger l'épaule dans un grand plat sous 1 l de bouillon avec l'oignon, la carotte, le thym, le romarin, le vin rouge, le poivre, le sel et le ras-el-hanout et mettre le plat au four pour une cuisson de 3 h à 100 °C.
2. Dans une poêle avec 1 noix de beurre et l'huile colorer à feu vif l'épaule en la pressant pour obtenir une peau croustillante.
3. Cuire les blancs de poireaux 6 minutes dans une eau bouillante salée, les couper en 2 et les colorer légèrement au beurre dans une poêle bien chaude.
4. Mixer tous les ingrédients de la vinaigrette au sésame et la disposer sur les poireaux ainsi que la crème de miso.

Le chef conseille de servir ce plat avec un baba ganoush, à base d'aubergines, retrouvez la recette à la page suivante

BABA GANOUSH



Personnes: 2

Temps: 1 heure

| 2 aubergines
| 2 c à s de Tahini (pâte de sésame)
| 2 c à s d'huile d'olive
| 1 gousse d'ail hachée
| 5 feuilles de menthe hachées

| 5 feuilles de basilic hachées
| 1 c à s de vinaigre de vin rouge doux
| sel
| poivre

1. Préparer le baba ganoush en faisant cuire les aubergines entières huilées, salées et poivrées au four pendant 45 minutes à 180°.
2. Mélanger la chair des aubergines hachée avec le reste des ingrédients.