



L'Agneau infos

L'épaule

Moins chère que le gigot, l'épaule peut être de toutes les préparations : braisée, en ragoût, rôtie, en blanquette (qui est à l'origine une cuisson à l'eau, ou dans un fond blanc). Contrairement aux idées reçues, l'agneau, viande festive par excellence, s'intègre facilement dans un menu minceur. L'épaule d'agneau rôtie est d'une excellente qualité nutritionnelle : riche en fer, elle contient plus de 20% de protéines. De plus, avec 12% de lipides, elle se classe parmi les morceaux de viande à teneur modérée en matières grasses.

Idee recette

Blanquette d'agneau au sabayon allégé et à la coriandre fraîche

Pierre-Yves Lorgeoux
Sofitel Thalassa Vichy "Les Célestins"
Restaurant "Les Jardins de l'Empereur"
111, boulevard des Etats-Unis
03200 Vichy
Tél. : 04 70 30 82 00

Préparation :
30 mn
Cuisson : 55 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g d'épaule d'agneau désossée, soigneusement dégraissée et coupée en morceaux de 30 g chacun
- 10 g de miel
- Le jus d'1/2 citron
- 1 carotte
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 branche de céleri
- 1 blanc de poireaux
- 1 bouquet garni
- 4 cuillères à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 40 g d'oignons grelots
- 100 g de champignons de Paris



- Gros sel et sel fin
- Poivre blanc du moulin

Sabayon allégé (base de nombreuses sauces allégées) :

- 2 œufs
- 2 cuillères à café d'eau
- 45 g de fromage blanc à 0% de M.G. (1,5 cuillères à soupe)
- 1 pincée de sel fin et de poivre

Accessoires :

- 1 fouet, 1 passoire
- 1 poêle anti-adhésive,
- 1 marmite, 1 écumoir,
- 4 assiettes creuses



L'astuce du chef

Dans la célèbre station thermale de Vichy, au restaurant gastronomique et diététique du Sofitel Thalassa "Les Célestins", le jeune et talentueux

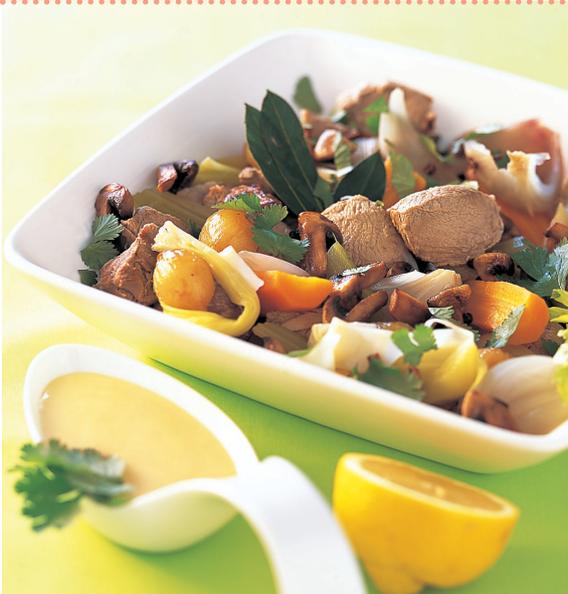
Pierre-Yves Lorgeoux cuisine minceur au quotidien. Son talent s'exprime aussi dans "Passions équilibrées" (Editions du miroir), un magnifique livre gastronomique et diététique savoureusement illustré.

Il vous recommande :

- De faire revenir les champignons à sec, sans ajout de matières grasses.
- De chauffer le miel, sans le faire bouillir.

Valeurs nutritionnelles par personne

Energie	230 kcal / 960 kJ
Protéines	23 g
Lipides	12,5 g
Glucides	7,5 g
Fer	2,8 mg
P/L	1,8*



- Dans un bol, mélanger au fouet les ingrédients du sabayon.
- Eplucher, laver et égoutter les légumes.
- Couper les champignons en quatre dans la hauteur et les saler. Les faire revenir à sec dans la poêle jusqu'à coloration.
- Chauffer le miel à feu doux dans une petite casserole.
- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les oignons grelots 15 mn.
- Les égoutter et les tremper dans le miel chauffé.
- Dans une marmite remplie d'eau bouillante, blanchir (plonger) les morceaux de viande et écumer pour enlever les impuretés.
- Ajouter une cuillère à soupe de gros sel, puis les légumes.
- Laisser cuire 40 mn à feu doux.
- Détendre le sabayon avec 1 dl de jus de cuisson de la viande chaud.
- Ajouter la coriandre fraîche et rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter le jus de citron et mélanger soigneusement.
- Egoutter les morceaux de viande et les légumes, et les dresser dans les assiettes.
- Napper généreusement de sauce à la coriandre.
- Ajouter les oignons grelots et les champignons.

