



L'Agneau infos

L'épaule

Souvent considérée comme une viande de printemps, l'épaule d'agneau tendre et délicate se prête à un mariage heureux avec des pommes cuites au four. Une manière originale de le présenter autrement.

Idée recette

Pommes farcies au hachis d'agneau



Préparation : 40 mn
Cuisson : 30 à 40 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g d'épaule d'agneau désossée

- 4 pommes Golden
- 1 cuillerée à soupe de poudre de curry

- 80 g de raisins secs blonds
- 4 brins de coriandre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote

- 30 g de beurre
- 1 œuf
- Sel, poivre.



Les conseils de la cuisinière

- Prévoyez une pomme supplémentaire de manière à associer plus de chair de ce fruit au hachis d'agneau.
- Préférez la Golden du Limousin légèrement plus grosse. Vous pouvez aussi remplacer la Golden par de la Belle de Boskoop qui se prête bien à ce type de cuisson.
- Vous pouvez remplacer l'eau versée autour des pommes par un verre de cidre ou de vin blanc.
- N'hésitez pas à couvrir le plat avec une feuille de papier de cuisson, afin que le hachis d'agneau ne grille trop vite et que les pommes n'éclatent.



- Lavez, essuyez les pommes. Coupez le haut pour former un chapeau. Évidez délicatement l'intérieur en prenant soin de ne pas percer la peau. Salez et citronnez l'intérieur.
- Dans une poêle, faites chauffer doucement 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'échalote émincée. Faites dorer légèrement.
- Ajoutez les raisins secs, la poudre de curry et 2 verres d'eau. Salez, poivrez. Mélangez bien.
- Hachez la viande d'agneau avec la coriandre. Ajoutez la chair des pommes, mixez 30 secondes.
- Incorporez la préparation aux raisins et au curry. Mélangez.
- Remplissez les pommes de farce. Posez dessus les chapeaux.
- Disposez les pommes farcies dans un plat allant au four. Ajoutez une noisette de beurre sur les chapeaux. Versez autour 1 verre d'eau dans le fond du plat.
- Faites cuire 30 à 40 minutes, à four préchauffé th 6 (180°C). Servez.

Les conseils du boucher

- Au summum de sa qualité l'épaule d'agneau doit avoir une teinte rose et une graisse claire. Ces particularités vous garantissent aussi l'âge de l'agneau.
- Si la viande est plus foncée et plus grasse, c'est du mouton.
- Pour bien conserver une épaule d'agneau, coupez-la en morceaux, couvrez d'un film alimentaire et gardez au frais 3 jours au maximum.

Savigny-les-Beaune

