



Temps de préparation : 1h35.
 Temps de cuisson : épaupe : 20 mn.
 brochette : 50 mn.



Épaupe d'agneau rôtie en croûte d'herbes et sa brochette au bois de réglisse

Une recette de Christophe POMMIER
 Collège Jean-Racine - St Georges sur Loire

- 960 g épaupe d'agneau sans os • 1/4 de botte de cerfeuil • 1/4 de botte de persil plat • 1/4 de botte d'aneth • 1/4 de botte de menthe • 400 g de tomates • 400 g de carottes • 400 g de navets • 400 g de courgettes • 8 bâtons de bois doux (réglisse) • 30 g de sucre semoule • 100 g de beurre doux • 50 cl d'huile d'olive • 50 cl d'huile d'arachide • 5 g de gingembre poudre • 5 g de cannelle poudre • 5 g de réglisse poudre • 60 g de moutarde type Savora • 80 g de blanc d'œufs • 2 à 3 c à s de jus d'agneau • 20 cl de crème liquide 35 % • 5 cl d'huile d'olive • 2 à 3 c à s de jus d'agneau • 75 g de sel et poivre • 20 cl de crème liquide 35 %

Suggestion de vin
 Saumur rouge

- 1 Laver le cerfeuil, le persil, l'aneth et la menthe. Les égoutter avec un papier absorbant. Laver tous les légumes. Eplucher les carottes et les navets.
- 2 Hacher les herbes, mélanger avec les épices (garder la moitié de la réglisse), la moutarde, les blancs d'œufs et un peu d'eau. Saler, poivrer. Tailler les courgettes en rondelles épaisses et les carottes en tronçons de 50 g environ. Tourner les navets, inciser les tomates. Faire dans chaque légume un trou avec un vide pomme (sauf les tomates). Réserver au frais.
- 3 Glacer les carottes, les navets séparément avec le sucre, une partie du beurre en mouillant à hauteur. Recouvrir d'un papier sulfurisé. Retirer au 3/4 de la cuisson. Refroidir et réserver au frais. Marquer les rondelles de courgette sur chaque face avec l'huile d'olive. Saler, poivrer. Refroidir et réserver au frais.
- 4 Dégraisser légèrement les épaupe, les ouvrir et étaler un peu de pâte d'herbe à l'intérieur. Rouler et ficeler.
- 5 Embrocher les tomates avec les bâtons de réglisse à une extrémité. Plaquer, saler et poivrer. Réserver au frais.
- 6 Préchauffer le four à 210°. Confectionner le jus d'agneau et infuser la crème avec le reste de la réglisse.
- 7 Finir la confection des brochettes avec les légumes. Parsemer de beurre, un peu d'huile d'arachide et enfourner à couvert. Cuire à 140°. Arroser régulièrement. Vérifier la cuisson et l'assaisonnement. Réserver au chaud.
- 8 Saisir les épaupe dans une poêle avec l'huile d'olive pour faire colorer sur toutes les faces. Badigeonner les épaupe avec la moitié de la pâte aux herbes restante et enfourner 10 mn. Les sortir et badigeonner à nouveau avec le reste de la pâte. Remettre à cuire 5 mn. Laisser reposer dans un papier aluminium pendant 10 mn avant de trancher. Réserver au chaud.
- 9 Déglacer la plaque avec le jus d'agneau et la crème infusée. Faire réduire. Vérifier l'assaisonnement.
- 10 Dresser.

