



Temps de préparation : 2h05.
Temps de cuisson : 1h10.



Sauté d'agneau aux épices et sa tarte tatin

Une recette de Sophie DUMONT
Collège Jean-Racine - St Georges sur Loire

- 1.20 kg d'épaule d'agneau
- 540 g d'oignons • sauce tomate • gingembre • curcuma • coriandre • clou de girofle • cannelle • piment de cayenne • sel et poivre • 3 yaourts • 300 g de carottes • 300 g de navets • 360 g d'oignons • 1 pâte feuilletée • 10 cl d'huile d'olive • 24 poireaux fane

Suggestion de vin
Saumur rouge

Allumer le four à 180°C (th.6).

Préparer la viande

- 1 Rissoler la viande dans une grande sauteuse avec de l'huile. Ajouter l'oignon puis laisser suer à feu doux pendant quelques minutes. Ajouter la sauce tomate et les épices, mélanger.
- 2 Mouiller avec de l'eau froide, porter à ébullition, ajouter les yaourts.
- 3 Assaisonner et cuire à couvert dans le four pendant 45 à 50 mn.

Préparer la tarte tatin

- 1 Eplucher et laver les carottes, les navets et les oignons. Les tailler en julienne.
- 2 Chauffer 5 cl d'huile dans la sauteuse, y ajouter les légumes pour les faire revenir légèrement puis assaisonner.
- 3 Beurrer les moules et les remplir des légumes avant de les recouvrir de la pâte feuilletée et rentrer les bords externes vers l'intérieur.
- 4 Mettre la tarte dans le four pendant 20 mn.
- 5 Disposer sur une assiette la tarte tatin et le sauté d'agneau puis décorer.