



Epaule d'agneau aux tomates confites et aux échalotes et veloute d'asperges vertes au saumon fumé

Epaule d'agneau aux tomates confites et aux échalotes (pour 4 personnes)

- 1 épaule d'agneau
- 8 tomates
- 6 échalotes
- 60g d'amandes effilées grillées
- 50g de beurre
- Sucre semoule
- 1 càc de cumin
- Huile d'olive
- Sel et poivre noir du moulin

1/ Préchauffez le four à 210°C

2/ Parez l'épaule et saupoudrez légèrement de cumin les 2 faces, et disposez-la dans un plat à four huilé. Enfournerez pendant environ 1 heure en retournant la viande toutes les 20 minutes en l'arrosant. A la fin de la cuisson, réservez-la sur la porte du four.

3/ Coupez les tomates en deux. Posez-les sur une plaque à four, arrosez abondamment d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez-les de sucre semoule. Enfournerez-les 1 heure à 110°C.

4/ Roulez les échalotes entières dans l'huile d'olive et enveloppez-les de papier aluminium. Enfournerez-les 40 minutes à 210°C

5/ Retirez le papier alu, coupez les échalotes en deux et faites-les caraméliser au beurre et au sucre, côté chair. Une fois colorées, conservez-les au chaud.

6/ Déposez l'épaule d'agneau sur un plat préchauffé, entourez-le des échalotes et des tomates confites, parsemez d'amandes. Servez avec des pommes sautées.



Velouté d'asperges vertes au saumon fumé

Velouté d'asperges vertes au saumon fumé (pour 4 personnes)

- 500 g d'asperges vertes
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 petit oignon
- 2 échalotes
- 20 g de farine
- 4 fines tranches de saumon fumé
- 1,5 dl de crème fraîche épaisse
- Pluches de cerfeuil

1/ Coupez les pointes d'asperges, blanchissez-les en les gardant croquantes. Egouttez-les, et rafraîchissez-les. Coupez les asperges en tronçons.

2/ Epluchez et hachez les échalotes et l'oignon, et faites-les suer au beurre. Singez et versez le bouillon chaud en mélangeant. Ajoutez les tronçons d'asperges crues et faites encore cuire durant 20'.

3/ Coupez le saumon fumé en fines lanières.

4/ Passez le potage au mixeur et terminez avec la crème. Salez et poivrez et remettez sur feu doux.

5/ Répartissez le velouté d'asperges dans des assiettes creuses ou des bols, garnissez avec les pointes d'asperges tiédies, des lanières de saumon. Décorez de pluches de cerfeuil, et servez.

REGARDEZ LA PREPARATION EN VIDEO :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_epaule-d-agneau-aux-tomates-confites-et-aux-echalotes-veloute-d-asperges-vertes-au-saumon-fume?id=9239944&emissionId=5931