



Potée d'agneau et salade de calamars

Potée d'agneau (pour 4 personnes)

- 1 kg épaule agneau
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 4 pommes de terre
- 300 g champignons Paris
- 30 cl vin blanc
- 30cl d'eau
- 2 càs de concentré de tomate
- 1 càs d'origan
- Beurre
- Huile olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Coupez la viande en gros dés d'environ 5 cm.

2/ Epluchez et ciselez les oignons. Epluchez l'ail et hachez-le.

3/ Dans une cocotte, faites revenir l'agneau, les oignons à l'huile. Ajoutez l'ail, le vin, 30 cl d'eau, le concentré de tomate et l'origan. Salez, poivrez et mijotez à couvert 30'.

4/Grattez la carotte et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles. Lavez et égouttez les champignons.

5/ Ajoutez la carotte et les champignons dans la cocotte et disposez les rondelles de pommes de terre sur le dessus. Parsemez de quelques noix de beurre et mettez au four 40'.



Salade de calamars (pour 4 personnes)

- 1 kg calamars
- 1 càs de raifort
- 2 citrons
- 1 botte d'oignons jeunes
- 1 concombre
- 250 g tomates cerises
- 1 poivron rouge épluché
- 1 mangue verte
- 1 càs d'huile de tournesol
- 100 g de mesclun
- 200 g de jeunes pousses d'épinard
- 1 càc de moutarde de Dijon
- 1 càs de yaourt
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Coupez les calamars en gros morceaux et incisez chaque morceau sur une face.

2/ Faites-les mariner dans le raifort avec le jus de citron 30' au réfrigérateur.

3/ Emincez les oignons jeunes et le concombre, coupez les tomates en 2 et taillez le poivrons en lamelles.

4/ Epluchez la mangue et taillez-la en fins bâtonnets.

5/ Enlevez les calamars de la marinade. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et griller les calamars jusqu'à ce qu'ils se recourbent.

6/ Pendant ce temps, faites une vinaigrette avec de l'huile, de la moutarde, une cuillère à soupe de yaourt, du jus de citron, sel et poivre.

7/ Assaisonnez le mesclun, les légumes taillés et les pousses d'épinards avec la vinaigrette. Posez les calamars par-dessus, et servez.

5/ Sortez la cocotte du four et servez la potée d'agneau sur assiette.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_potee-d-agneau-et-salade-de-calamars?id=8972804&emissionId=5931