



Toque & Tablier



Epaule d'agneau à la menthe et petits pois

Pour 4 personnes.
Préparation 25 min

Ma liste de courses... Chez

Le boucher :

- 1kg environ d'épaule d'agneau (sans l'os de sa palette)

Le primeur :

- 450 g de petits pois (surgelés ou frais)
- 1 échalote
- ½ bouquet de menthe fraîche
- 2 oignons nouveaux
- 1 petite botte de navets primeurs (8 petits environ)

L'épicier :

- Sel poivre

Le crémier :

- 40 g de beurre

1. Faites chauffer le four 180°. Posez votre épaule dans un grand plat à gratin. Ciselez l'échalote. Disposez dessus des lamelles de beurre (20g). Salez, poivrez et versez les 3/4 d'un verre d'eau. Enfourez pour 1h30.
2. Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante. Pelez et découpez en 4 les oignons nouveaux et les navets. Faites-les revenir dans 20 g de beurre avec du sel et du poivre sur feu modéré à couvert avec de l'eau à hauteur. Pour vous assurer de leur bonne cuisson, insérez la pointe d'un couteau, vous devez le faire sans résistance. Quand ils sont cuits, ajoutez les petits pois pour les réchauffer.
3. Lavez et ciselez la menthe. Dans une petite casserole avec de l'eau à hauteur, faites la blanchir (cuire) pendant 3 minutes. Si vous le souhaitez, mixez au blender pour avoir une sauce lisse. Réservez.
4. Envoyez l'épaule bien chaude accompagnée de la sauce à la menthe et les petits pois.