

Agneau

Brochettes d'agneau "morunos" de pampelune



6h45 **20 min** **25 min** **6h** **548**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des épices

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7) sur la position air pulsé.
- 2 Dans un plat, verser le poivre vert, le poivre noir, le poivre de Jamaïque, le poivre blanc, le poivre de java, le bâton de cannelle, la noix de muscade, l'anis étoilé et le clou de girofle.
- 3 Enfourner pendant 20 minutes.
- 4 A l'aide d'un couteau à dénervé, retirer les parties nerveuses, la graisse et les ligaments du gigot d'agneau. Séparer les muscles en veillant à ne pas trop entamer la chair.
- 5 Tailler des petits cubes d'environ 1cm à l'aide d'un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 6 Garder les parures. Passées au four puis bouillies avec des légumes, elle serviront à réaliser un jus d'agneau pour accompagner un rôti ou réaliser une vinaigrette.
- 7 Sortir les épices du four et les mettre dans le bol d'un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une poudre fine et régulière.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'agneau

900 g **Epaule(s) d'agneau**

Ingrédients pour les brochettes d'agneau

50 g **Poivre noir**
50 g **Poivre vert**
50 g **Poivre**
50 g **Poivre**
50 g **Poivre**
1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
0.25 **Noix de muscade**

Ingrédients pour le dressage

200 g **Salade(s)**
200 g **Tomate(s) cerise**

- 8 Passer la mixture dans une passette placée au dessus d'un saladier.
- 9 Assaisonner les cubes d'agneau avec les épices. Veiller à ne pas trop en mettre pour ne pas casser la saveur de la viande. Laisser mariner pendant 6 heures.

4 trait **Huile d'olive**
1 trait **Vinaigre balsamique**
0.5 **Citron(s)**
1 **Gros sel**

Étape 2

Cuisson des brochettes

- 1 A l'aide de pics à brochette, piquer les morceaux de viande. Réserver sur une assiette.
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif sans matière grasse. Lorsqu'elle est chaude, déposer les brochettes, les retourner après 1 minute.
- 3 Lorsque les brochettes sont rosées, les débarrasser sur une assiette.
- 4 Ne saler la viande qu'en fin de cuisson pour qu'elle ne perde pas son jus.

Étape 3

Dressage

- 1 Couper un citron en deux, le presser sur les brochettes encore chaudes. Les assaisonner de gros sel.
- 2 Dresser quelques feuilles de salade sur une assiette de service. Assaisonner d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et déposer quelques tomates cerises.
- 3 Dresser harmonieusement les brochettes et servir.