

*Agneau*

Langue d'agneau, salade de pois, pois, pois

...

**1h45** **15 min** **1h30** **0** **711**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour la
langue d'agneau**

600 g **Langue d'agneau**
1 botte(s) **Persil plat**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
6 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour la
garniture**

100 g **Pois chiches**
400 g **Pois gourmands**
200 g **Petits pois**

**Ingrédients pour le
dressage**

1 c. à soupe **Moutarde**
3 c. à soupe **Vinaigre de
vin**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 La veille, mettre les pois blancs à tremper dans un saladier d'eau.
- 2 Éplucher l'oignon avec un couteau d'office et le tailler en morceaux. Réserver.
- 3 Ôter les extrémités de la carotte, l'éplucher avec un économètre. La couper en morceaux et réserver.
- 4 Effeuer le persil et réserver les queues pour le bouquet garni.
- 5 A l'aide d'une ficelle de cuisine, confectionner le bouquet garni avec 2/3 du thym, la moitié de laurier et les queues de persil.
- 6 Ciseler les feuilles de persil avec un couteau éminceur, réserver dans un bol.
- 7 Vérifier qu'il ne reste pas de parties sanguinolentes ou grasses sur les langues d'agneau.

Étape 2

Cuisson des pois blancs et de la langue d'agneau

- 1 Egoutter les pois blancs avec une écumoire, les mettre dans une casserole.
- 2 Les couvrir d'eau et porter à ébullition sur feu vif.
- 3 Ajouter le reste de thym et de laurier, du sel. A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire pendant 1 heure.
- 4 Mettre les langues d'agneau dans une casserole avec la carotte, l'oignon et le bouquet garni.
- 5 Couvrir d'eau, ajouter du sel et du poivre. Laisser cuire pendant 1 heure sur feu moyen.

3 c. à soupe **Huile de noix**
50 g **Noix (cerneau)**

Étape 3

Cuisson des pois verts

- 1 Vérifier la cuisson des langues d'agneau, la pointe d'un couteau doit pénétrer facilement dans la chair.
- 2 Les égoutter avec une écumoire et les réserver sur une assiette.
- 3 Vérifier la cuisson des pois blancs, ils doivent s'écraser facilement sous la pression des doigts.
- 4 Porter une casserole d'eau à ébullition sur feu vif et ajouter du sel.
- 5 Préparer un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson des pois.
- 6 A ébullition, plonger les pois gourmands dans l'eau et compter 4 à 5 minutes de cuisson.
- 7 Après deux minutes de cuisson des pois gourmands, ajouter les petits pois car ils cuisent moins longtemps.
- 8 A l'aide d'une écumoire, transvaser les pois verts dans le saladier d'eau glacée.
- 9 Égoutter les pois verts avec l'écumoire et les réserver dans un saladier.

Étape 4

Dressage

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher les langues d'agneau tièdes.
- 2 Dans un bol, mélanger la moutarde avec du vinaigre de vin et de l'huile de noix.
- 3 Dans une assiette, dresser un lit de pois verts, disposer les langues d'agneau dessus.
- 4 Ajouter quelques oignons et carottes puis les pois blancs.
- 5 Verser de la vinaigrette sur l'ensemble du plat et parsemer de persil et de noix. Servir aussitôt.