

*Entrées chaudes à la viande*

# Croquette d'agneau, salade de fèves, menthe et coriandre à l'huile d'argan

**7h35**

TEMPS TOTAL

**35 min**

PRÉPARATION

**2h**

CUISSON

**5h**

REPOS

**549**

CALORIES

Ingrédients  
pour 8 personnes**Ingrédients pour la  
croquette d'agneau**

1 **Epaule(s) d'agneau**  
2 **Carotte(s)**  
2 **Oignon(s)**  
4 **Tomate(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
100 g **Raisins secs**  
100 g **Amande(s)  
entière(s)**  
1 branche(s) **Thym**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Beurre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

**Ingrédients pour la  
chapelure**

200 g **Chapelure**  
100 g **Farine**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**

**Étape 1**

## Préparation des croquettes d'agneau

- 1 Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économiseur puis les tailler en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 2 Laver et tailler les tomates en brunoise. Réserver avec les carottes.
- 3 Éplucher et hacher l'ail puis réserver dans le saladier.
- 4 Éplucher et ciseler les oignons puis réserver avec le reste.
- 5 Faire chauffer un sautoir avec de l'huile d'olive et du beurre.
- 6 Colorer l'épaule d'agneau dans le sautoir et assaisonner de sel et de poivre.
- 7 Retirer la viande et faire colorer les carottes, les tomates, les oignons et l'ail dans le sautoir pendant quelques minutes.
- 8 Remettre la viande, ajouter le thym, recouvrir d'eau et cuire à couvert pendant 2 heures à frémissement.
- 9 La viande est cuite quand elle se détache facilement de l'os en filaments.

- 10 Quand la viande est cuite, la retirer du sautoir et la déposer dans un saladier.
- 11 Hacher les amandes à l'aide d'un couteau éminceur et les mettre avec la viande.
- 12 Ajouter les raisins secs et mélanger à la main pour que le mélange soit homogène.
- 13 Former de petits boudins et les enrouler dans du film alimentaire puis les conserver au congélateur jusqu'à ce qu'ils se figent, entre 4 et 5 heures.
- 14 Les garder au congélateur permet de leur donner cette forme de boudin qui facilitera la panure.

### Ingrédients pour la salade

400 g **Fève(s) de Tonka**  
1 c. à soupe **Coriandre**  
0.5 c. à soupe **Menthe fraîche**  
1 **Echalote(s)**  
1 **Huile d'argan**  
1 **Citron(s)**  
1 **Tabasco**

## Étape 2

### Réalisation de la panure

- 1 Verser la farine, les œufs et la chapelure dans des bols séparés.
- 2 Sortir les croquettes d'agneau du congélateur, ôter le film alimentaire et les imbiber de farine puis d'œuf et de chapelure.
- 3 Finir en les imbibant d'œuf puis de chapelure et réserver.
- 4 Ce type de panure est dite 'panure à l'anglaise' car on remet de l'œuf et de la chapelure.

## Étape 3

### Préparation de la salade

- 1 Écosser les fèves et les faire cuire 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- 2 Passer les fèves sous l'eau froide puis retirer leur peau. Réserver.
- 3 Ciseler la coriandre et la menthe à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol en les mélangeant bien.
- 4 Éplucher et ciseler l'échalote. Réserver dans le bol avec les herbes.
- 5 Couper le citron en deux et le presser dans un saladier puis verser de l'huile d'argan et du tabasco. Bien mélanger à l'aide d'un fouet.
- 6 Rajouter les fèves, mélanger et verser le bol d'herbes et d'échalote. Réserver au frais.

## Étape 4

### Finition et dressage

- 1 Juste avant de servir, faire frire les croquettes d'agneau dans une friteuse à 180°C jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée, entre 2 et 5 minutes.
- 2 Dresser la salade au fond de ramequins puis déposer les croquettes d'agneau.
- 3 Décorer avec quelques feuilles de coriandre et servir.