Julien Boscus

Agneau

Epaule d'agneau rôtie aux épices orientales, houmous

26h20	30 min	1h	24h50	768
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Marinade de l'agneau

1. Mettre les pois chiches dans un saladier et couvrir d'eau. Filmer et réserver au réfrigérateur pendant une nuit.
2. Eplucher les gousses d'ail. Les couper en deux et retirer le germe. A l'aide d'un couteau éminceur, écraser les gousses d'ail.
3. Disposer les gousses d'ail sur l'épaule d'agneau. Ajouter le piment d'Espelette, le cumin, le ras el hanout. Arroser d'huile d'olive.
4. Retourner l'épaule d'agneau et l'assaisonner de la même façon sur l'autre face. Ajouter du thym et une feuille de laurier. Masser la chair avec les mains.
5. Filmer et réserver au réfrigérateur pendant 24 heures.

Étape 2

Cuisson de l'épaule et préparation de la salade d'herbes

1. Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7). Mettre le plat de cuisson au four pour le faire préchauffer.

   Sortir l'épaule et les pois chiches du réfrigérateur.

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédients pour l'épaule d'agneau

- 1 **Epaule(s) d'agneau**
- 2 c. à café **Ras el-hanout**
- 2 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 2 pincée(s) **Piment d'Espelette**
- 2 branche(s) **Thym**
- 1 feuille(s) **Laurier**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le houmous

- 300 g **Pois chiches**
- 0.5 **Bouillon cube de volaille déshydraté**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour la

2

3 Egoutter les pois chiches. Les mettre dans une casserole, remplir d'eau, ajouter un cube de bouillon de volaille et faire cuire pendant 45 minutes à 1 heure.

4 Sortir l'épaule d'agneau au moins 1 heure avant de la mettre au four.

5 Retirer le thym et l'ail qui risqueraient de brûler au four.

6 Assaisonner l'épaule d'agneau de sel fin, sur les deux faces.

7 Sortir la plaque de cuisson du four, napper le fond d'huile d'olive et déposer l'épaule d'agneau dessus. La mettre au four pendant 25 minutes.

8 Dans un saladier, effeuiller la menthe, la coriandre, le persil.

9 Tailler les tomates confites en deux.

10 Tailler les olives noires en deux ou en quatre selon la taille.

11 Choisir des olives Taggiasche ou de Kalamata.

12 Au bout de 25 minutes de cuisson, retourner l'épaule d'agneau et continuer la cuisson pendant 25 minutes.

Étape 3

Préparation du baba ganoush

1 Prélever d'abord un peu de bouillon de cuisson des pois chiches. Puis verser les pois chiches et leur eau de cuisson dans le bol d'un robot mixeur.

2 Ajouter l'huile d'olive restante des olives.

3 Ajouter l'huile d'olive restante des tomates confites. Mixer.

4 Vérifier la consistance du houmous et ajouter si nécessaire un peu d'huile d'olive.

5 Passer le houmous au chinois pour rendre la texture plus lisse.

6 Le remettre dans une casserole sur feu doux pour le maintenir au chaud.

7 Sortir l'agneau du four, le poser sur un autre plat. Le napper des épices de la marinade, le couvrir de papier aluminium et laisser reposer pendant 50 minutes, soit un temps équivalent au temps de cuisson.

Étape 4

Réalisation de la salade d'herbes

1 Ajouter dans le saladier d'herbes, les tomates, les olives et du jus de cuisson de l'épaule d'agneau. Mélanger.

2 Pas besoin de saler, les ingrédients de la salade le sont déjà.

Étape 5

Dressage

1 Il est préférable de cuire une viande avec son os, elle se tiendra mieux et gardera tout son jus.

2 Couper des tranches d'agneau.

salade d'herbes

120 g **Tomate(s) confite(s)**
120 g **Olives noires**
1 botte(s) **Persil plat**
1 botte(s) **Coriandre**
0.5 botte(s) **Menthe fraîche**

3. Mettre du houmous au fond d'une assiette, l'étaler légèrement.
4. Poser dessus deux tranches d'agneau.
5. Terminer par la salade d'herbes, harmonieusement.
6. Napper le tout de jus de cuisson.