

ÉPAULE D'AGNEAU AUX ÉPICES **(Recette d'Alain SENDERENS)**

Ingrédients pour 6 personnes :

Une épaule d'agneau de 1 kg 5 roulée et ficelée en rôti
Un oignon de Roscoff
Une cuillère à café de curry
3 cuillères à café de colombo
2 bulbes de fenouil
8 gousses d'ail de Lautrec
4 brindilles de thym frais
3 courgettes
6 carottes
Huile d'olive
QS sel fin et poivre du moulin
QS cannelle en poudre

Faire chauffer le four à 180°.

Couper les fenouils en deux. Les mettre dans un plat à rôtir avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 brindilles de thym frais et 4 gousses d'ail de Lautrec écrasées. Faire cuire dans le four ramener à 170° pendant 1 heure et demi. Réserver en attente. Dans une cocotte en fonte avec une cuillère à soupe d'huile d'olive colorer l'épaule d'agneau sur toutes ses faces, puis ajouter autour l'oignon de Roscoff émincé, 2 brindilles de thym frais, 4 gousses d'ail de Lautrec écrasées, les épices et deux bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre la cocotte dans le four ramené à 170° pendant une heure quinze* en arrosant de temps en temps avec un peu d'huile d'olive épicée. Cinq minutes avant la fin de cuisson, remettre dans la cocotte les bulbes de fenouil confits. Récupérer le jus de cuisson, le filtrer et ajouter un peu d'eau pour obtenir une sauce qui sera servie avec l'agneau.

Pendant la cuisson de l'épaule, laver les courgettes et les passer à la mandoline équipée d'un peigne à julienne de 4 mm. Faire la même chose avec les carottes lavées et épluchées.

Dans une poêle, faire cuire la julienne de carottes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Dans une autre poêle, faire la même chose avec la julienne de courgettes. Quand elles sont cuites, réunir les deux juliennes dans une seule poêle, les saupoudrer de cannelle suivant votre goût et prolonger la cuisson durant 1 minute.

Répartir dans chaque assiette une ou deux tranches d'épaule d'agneau et les entourer de juliennes de courgettes et carottes mélangées, et d'un morceau de bulbe de fenouil confit.

* Si vous disposez d'un four équipé d'une sonde, régler celle-ci sur 68° pour obtenir une viande saignante.