



Temps de préparation : 45 mn.
 Temps de cuisson : agneau : 5 mn.
 riz et légumes : 10 mn.



Brochettes d'agneau et son oblique de légumes primeurs au caramel épicé

Une recette de Ludovic GAUSSIN
 Restaurant Universitaire des Beaux-Arts - Angers

- 1.4 kg d'épaule d'agneau désossée
- 1.5 kg de courgettes
- 400 g de carottes
- 100 g d'oignons
- 2 caramboles
- 10 g de cumin en grain
- 10 g de coriandre en grain
- 30 g de curry
- 150 g de riz
- 3 cl de jus d'agneau
- 20 cl d'huile d'olive
- 40 cl de vinaigre balsamique
- 100 g de sucre
- 10 g de poivre et sel

Suggestion de vin
 Saint Nicolas de Bourgueil

- 1 Laver les légumes, filmer et conserver au frais à plus de 3°C.
- 2 Tailler les carottes et les oignons en brunoise.
- 3 Tailler des cylindres en biseau avec les courgettes puis vider les cylindres, tailler le reste de courgettes en brunoise.
- 4 Filmer tous les légumes et réserver au froid.

Préparer la viande

Couper l'épaule en dés et la marquer en cuisson avec le curry, les oignons et le jus d'agneau. Une fois cuite, décanter la viande et former des brochettes puis réserver au chaud à plus de 63°C.

Préparer le plat

- 1 Marquer le riz en cuisson, puis les légumes.
- 2 Mélanger le riz et les légumes une fois cuits et réserver le tout au chaud.
- 3 Cuire les cylindres de courgettes puis les garnir de riz aux petits légumes et réserver au chaud.
- 4 Faire réduire le vinaigre avec les grains de cumin et coriandre pour réaliser le caramel balsamique et passer au chinois puis réserver au chaud.

Dresser l'assiette

Placer les mini brochettes en quinconce et les cylindres de courgettes et napper légèrement de sauce.

