

Epatez les copains !

Tagine d'agneau aux fruits secs

Vous pouvez choisir les fruits secs selon vos envies.

Prix : environ 3 euros par personne

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 55 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 750 g de pommes de terre pour cuisson mijotée	- Epices : 3 bâtons de cannelle, 1½ cuillère à soupe de paprika
- 2 oignons	- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 900 g d'épaule d'agneau coupé en cubes de 3x3 cm environ	- 30 de beurre
- Fruits secs : 6 figues séchées, 18 pruneaux	- 45cl de bouillon de volaille
	- Sel

■ Laver et sécher les pommes de terre. Peler et hacher les oignons.
 ■ Mettre une cocotte à chauffer avec l'huile d'olive, ajouter le beurre puis quand celui-ci est bien moussieux, verser les oignons et la cannelle.
 ■ Remuer et déposer les morceaux d'agneau. Laisser dorer de tous côtés à feu vif.
 ■ Ajouter les fruits secs, les pommes de terre, le paprika et saler généreusement.
 ■ Arroser de bouillon puis couvrir et laisser mijoter 50 mn à feu doux.
 ■ Placer les morceaux de viande, les pommes de terre et les fruits secs dans un plat de service.
 ■ Faire réduire la sauce de moitié à feu vif puis verser dans le plat.

Salade acidulée de Pompadour label rouge

Préparation : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 10 pommes de terre Pompadour label Rouge
- 1 petit fenouil
- 2 petites branches de céleri
- 50g de pousses d'épinard
- 12 radis
- 1 citron vert
- 1 pomme Granny Smith
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

■ Peler et couper en 4 dans le sens de la longueur les Pompadour label rouge. Les faire cuire 10 minutes à la vapeur. Les laisser refroidir puis réserver au frais.

■ Laver tous les légumes. Couper en rondelles les radis, le céleri et en fines lamelles le fenouil. Réserver au frais.

■ Passer 20g de pousses d'épinard et la pomme à la centrifugeuse. Verser le jus dans un bol.

■ Ajouter l'huile d'olive et le jus du citron vert, saler, poivrer.

■ Écraser deux Pompadour label rouge à la fourchette puis les ajouter à la vinaigrette. Au besoin, mixer pour obtenir une texture bien lisse. Réserver au frais.

■ Au moment de servir, répartir dans des bols ou des verrines les Pompadour label rouge, les rondelles de radis, de céleri, les lamelles de fenouil et les pousses d'épinard.

■ Verser la vinaigrette acidulée. Saler, poivrer puis servir aussitôt.

