



Agneau aux épices méli mélo de betteraves et navets

Ingrédients : pour 8 personnes

Épaule d'agneau : 1,2 kg
Betterave cuite : 200 gr
Navets : 200 gr
Yaourt de brebis : 250 gr
Épices et condiments : Tandoori, une pincée
Cumin haché : une pincée
Curry : une pincée
Piment d'Espelette : une pincée
Badiane : une étoile
Cannelle : une pincée
Thym : une branche
Une gousse d'ail haché
Une pincée de zeste de citron
10 grains de coriandre
Sel de mer

Couper la viande en petits morceaux, mettre à mariner avec les épices et le yaourt de brebis, laisser mariner 2 heures. Couper avec un emporte pièce les navets en tranches fines, réserver avec un peu de sel pendant 10 mn, puis les rincer.

Couper la betterave en tranches fines, assaisonner d'huile d'olive, ajouter les navets, dresser sur assiette, cuire les morceaux d'agneau à la poêle avec un peu d'huile pendant 4 à 5 mn, dresser à côté de la betterave et du navet avec un filet de vinaigre Balsamique.

Toques et Gourmandises

Éric DEQUIN & Philippe CAMDEBORDE

