

Epaule de Mouton Barèges Gavarnie Rôtie, marinée au miel et épices

Recette proposée par : Mélissa Sicot et Alban Lafitte

Ingrédients

Epaule de mouton Barèges Gavarnie marinée au miel et ras-el-hanout puis grillée

- 1 Epaule de mouton Barège Gavarnie AOP
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à café d'épice ras-el-hanout
- 1 cuillère à soupe huile de tournesol
- Sel

Oignon confit

- 4 oignons
- romarin frais : quelques branches
- sel
- 3 cuillères à soupe huile d'olive

Tagliatelles de carottes

- 3 carottes
- huile de friture
- sel

Crème d'huile d'olives

- 10 cl crème
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- Sel

Croute de pain d'épice au ras-el-hanout

- 30 g pain d'épices
- 1 cuillère à café ras-el-hanout
- 30 g beurre

Préparation

EpauLe de mouton Barèges Gavarnie AOP marinée au miel et ras-el-hanout :

- Réaliser la marinade : mélanger le miel, le ras-el-hanout, l'huile et le sel ; désosser l'épaule de mouton puis la ficeler comme un rôti, mettre l'épaule dans la marinade, avec une cuillère bien les recouvrir du mélange laisser reposer environ 1h au réfrigérateur.
- Cuire au four à 150°(Th 6) environ 1h

Croute de pain d'épices :

- Mélanger tous les ingrédients, étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé de sorte à former une fine couche de croute, placer au réfrigérateur.

Tagliatelles de carottes :

- Eplucher les carottes puis les couper en tagliatelle.
- Les blanchir en les mettant dans de l'eau bouillante salée pendant 4mn puis les cuire au beurre sans les colorer.
- Les déposer sur du papier absorbant.

Oignons confits :

- Enlever la première peau des oignons en les gardant entier, placer les dans un récipient avec l'huile d'olive et le romarin.
- Enfourner à 120° (Th 4) jusqu'à ce que l'oignon soit fripé et confit.
- En fin de cuisson couper la tête de l'oignon et enlever l'intérieur de façon à pouvoir garnir de frite et de crème d'huile d'olive.

Crème d'huile d'olive :

- Mettre dans un saladier tous les ingrédients, les battre sur glace jusqu'à obtention d'une crème

Dressage :

- Détailler l'épaule de mouton en tronçons, puis détailler la croute en rectangle de même largeur que les tronçons d'épaule.
- Passer sous le grill pendant 3 minutes.
- Garnir les oignons de quelques frites de carottes et de crème d'huile d'olive ; disposer sur l'assiette les deux éléments ; servir.

Vin du Sud-Ouest proposé : Madiran AOP

