



Temps de préparation : 20 mn.  
 Temps de cuisson : purée : 20 mn.  
 viande : 20 mn.



## Effilochade d'agneau à l'Anjou rouge épicée et sa purée de navets en fourreau de carottes

Une recette de Martial RIVENEAU  
 Restaurant Universitaire des Beaux-Arts - Angers

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée • 500 g de grosses carottes • 500 g de navets • 800 g de pommes de terre • 20 cl de vin d'Anjou rouge • 200 g d'échalotes • 2 à 3 c à s de jus d'agneau • 200 g de beurre 1/2 sel • 80 g de farine • 50 g de sucre semoule • 8 g de cannelle rouleaux • 8 g de gingembre rouleaux • 1 botte de cerfeuil • 25 g de clous de girofle • 250 g d'orange • sel et poivre

**Suggestion de vin**  
 Rosé sec de Loire

- 1 Laver tous les légumes, les éplucher, les tailler, filmer et réserver au frais.
- 2 Confectionner la purée de navets et de pommes de terre. Cuire les lamelles de carottes.
- 3 Dresser, dans des cercles individuels, les lamelles de carottes et remplir les cercles de purée de navets. Maintenir au chaud à plus de 63°C.

### Confectionner la sauce

- 1 Faire le jus d'agneau.
- 2 Faire réduire le vin avec le gingembre, l'orange et son zeste.
- 3 Ajouter la cannelle, les clous de girofle et l'assaisonnement et monter au beurre mariné.

### Cuire la viande

- 1 Couper l'épaule d'agneau en lanière et ciseler les échalotes.
- 2 Saisir les lanières d'agneau et suer les échalotes. Mouiller avec la sauce.
- 3 Dresser sur les assiettes la viande et la purée en fourreau. Ajouter la sauce et le cerfeuil.