



Temps de préparation : 25 mn.
Temps de cuisson : 50 mn.



Flan de légumes et agneau du Val de Loire au coulis de carottes parfumé au curry

Une recette de Marie-Paule VERON
Collège Jean-Racine - St Georges sur Loire

- 240 g de carottes • 120 g de courgettes • 120 g de navets
- 200 g d'épaule d'agneau sans os • 8 œufs • 10 cl de lait • 22 cl de crème liquide
- 30 g de maïzena • sel • poivre • noix de muscade râpé • 1 citron • quelques brins de ciboulette • curry

Préparer la terrine

- 1 Eplucher, laver et tailler en bâtons les carottes (120 g), les navets et les courgettes et cuire les légumes à l'anglaise. Rafraîchir, égoutter et réserver.
- 2 Dissoudre la maïzena dans le lait. Battre les œufs, saler et poivrer. Ajouter de la noix de muscade râpée et 80 g de crème liquide. Mélanger le tout.
- 3 Couper en dés l'épaule et faire revenir à l'huile d'olive. Assaisonner et incorporer les garnitures au mélange.
- 4 Dresser le tout dans les terrines préalablement beurrées.
- 5 Faire cuire les terrines dans le four pendant 50 mn à 150° au bain-marie.

Préparer le coulis

- 1 Eplucher et couper les carottes en rondelles et les faire cuire à l'eau. Dès qu'elles sont cuites, les rafraîchir et les égoutter.
- 2 Ajouter le jus d'un demi citron, la crème fraîche et éventuellement si le coulis est trop épais le jus de cuisson puis saler et poivrer.
- 3 Servir le coulis froid autour de la tranche de terrine de légumes et décorer avec la ciboulette et le reste du citron.