

Epaule d'agneau farcie et roulée aux aubergines, jus de romarin

Ingrédients pour 8 Personnes

Méthode d'élaboration

Préparation : Cuisson :

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
1/ L'épaule d'agneau					
- Parer l'épaule d'agneau en veillant à conserver les parures	Epaule d'agneau sans os 1,2 Kg	Kg	0,800		
- Tailler l'épaule en 4 escalopes de 160 g chacune	Crêpine	Kg	0,120		
	Sel et Poivre	Kg	Pm		
2/ Les Aubergines					
Trancher deux aubergines en deux dans la longueur et conserver 3 moitiés pour confectionner le caviar d'aubergines	Aubergine	Kg	0,500		
- Inciser les 3 moitiés d'aubergines, les arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer	Huile d'olive	L	0,100		
- Déposer les aubergines sur une plaque. Enfourner 20 mn à 210 °C	Citron	Kg	0,120		
- A la sortie du four, peler les aubergines pour ne conserver que la chair. L'écraser pour en faire une purée, en ajoutant un peu d'huile d'olive et le jus de citron					
- Tailler la 1/2 aubergine restante et l'aubergine entière en lamelles de 0.5 cm d'épaisseur					
3/ Cuisson de l'agneau					
Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saisir les escalopes d'agneau 1 à 2 minutes de chaque côté puis réserver	Huile d'olive	L	0,040		
- Une fois la viande refroidie, étaler dessus le caviar d'aubergines	Sel et Poivre	Kg	Pm		
- Rouler les escalopes puis entourer chaque escalope de lamelles d'aubergine et envelopper le tout dans un morceau de crépinette	Crêpine	Kg	0,120		
- Enfourner à 180 °C entre 5 et 15 minutes selon la cuisson souhaitée					
4/ Réaliser le jus					
Dans une casserole, faire revenir les parures d'agneau avec le romarin, l'ail écrasé et l'échalote ciselée. Déglacer avec 30 cl de vin rouge et laisser réduire	Romarin	Botte	0,25		
- Passer au chinois puis monter au beurre et servir autour de l'épaule farcie	Ail	Gousse	2		
	Echalotte	Kg	0,100		
	Beurre	Kg	0,040		
	Vin rouge	L	0,030		
5/ Les pommes au four					
Laver les pommes de terre. Cuire dans un rondo, eau froide à hauteur et gros sel. En fin de cuisson refroidir et envelopper chaque pomme de terre dans du papier aluminium. Servir une crème aux herbes bien assaisonnée	Pommes de terre	Kg	1,200		
	Gros sel	Kg	Pm		
	Crème épaisse	Kg	0,200		
	Ciboulette	Botte	0,25		
	Sel et Poivre	Kg	Pm		

Coût Matières Premières total :

Coût Matières Premières Portion : #####



Argumentation Commerciale