

Agneau

Tomates farcies à l'épaule d'agneau confite


5h15
45 min
1h30
3h
546

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Cuisson de l'épaule

- 1 Avec un couteau de cuisine, découper la souris de l'épaule, la réserver pour une autre préparation. Assaisonner le reste de l'épaule, de sel, de poivre et de curry des deux côtés. Réserver dans un plat.
- 2 Avec un couteau d'office, ôter le pédoncule des tomates puis les couper en quatre. Réserver dans un ramequin.
- 3 Couper les gousses d'ail en deux sans les éplucher, les réserver dans un ramequin.
- 4 Préchauffer le four à 170°C (Th.5-6).
- 5 Faire chauffer la cocotte sur feu vif, verser de l'huile d'arachide. Lorsque l'huile est fumante, déposer l'épaule d'agneau dans le fond de la cocotte.
- 6 Ajouter quelques morceaux de beurre et retourner l'épaule avec une pince de cuisine afin qu'elle colore de tous les côtés. Retirer la viande lorsqu'elle est bien colorée, réserver sur une assiette.
- 7 Enlever l'excès de graisse de cuisson qui est dans la cocotte. Remettre des morceaux de beurre puis ajouter les morceaux de tomates, le thym et l'ail. Remuer avec la

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'épaule d'agneau

800 g **Epaule(s) d'agneau**
1 c. à soupe **Curry**
2 c. à soupe **Huile d'arachide**
10 g **Beurre**

Ingrédients pour la cuisson et la sauce

40 g **Beurre**
4 **Tomate(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
1 **Thym**
1 c. à café **Curry**
1 c. à soupe **Farine**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la farce

1 **Aubergine**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

cuillère en bois.

- 8 Ajouter un peu de farine afin de lier la sauce. Juger soi-même de la quantité à mettre en goûtant si nécessaire. Couvrir les tomates d'eau, ajouter du curry, du sel, du poivre et l'épaule.
- 9 Couvrir puis enfourner pendant 1 heure selon la puissance du four et la taille de l'épaule. Surveiller la cuisson.
- 10 Après 1 heure, sortir la cocotte du four. La viande est cuite lorsque les os se détachent facilement de la chair. Laisser refroidir pendant 3 heures à température ambiante.

1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour les tomates

4 Tomate(s)
1 Sel
1 trait Huile d'olive

Étape 2

Réalisation de la farce

- 1 Sortir l'épaule de la cocotte, la déposer sur une plaque à débarrasser. Séparer la chair des os et l'effiler en petits morceaux. Réserver dans un saladier.
- 2 Avec un couteau scie, ôter les extrémités de l'aubergine préalablement lavée. Réaliser une base pour qu'elle se tienne à l'horizontale puis tailler de fines tranches dans la longueur. Tailler les tranches en lamelles puis en dés. Réserver dans un saladier.
- 3 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, ajouter les dés d'aubergine. Remuer la poêle et faire sauter les dés d'aubergine. Si l'huile est absorbée trop rapidement, rajouter de l'huile et baisser le feu.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre, remuer et augmenter le feu. Quand les dés sont bien colorés, débarrasser dans un saladier.

Étape 3

Le montage et la cuisson des tomates

- 1 Avec un couteau scie, ôter le chapeau des tomates puis réaliser une base à l'autre extrémité pour qu'elles tiennent bien droites.
- 2 Vider les tomates avec une cuillère à pomme parisienne en veillant à ne pas les transpercer. Trancher la chair en petits morceaux, l'ajouter à l'épaule d'agneau.
- 3 Saler l'intérieur des tomates. Les retourner sur une grille et les laisser dégorger pendant une dizaine de minutes.
- 4 Disposer un chinois au dessus d'un saladier puis filtrer le jus de cuisson à l'aide d'une louche.
- 5 Ajouter les dés d'aubergine dans le saladier contenant l'épaule d'agneau puis verser un peu de jus de cuisson. Doser le jus à souhait. Assaisonner de sel et poivre. Goûter et rectifier si besoin.
- 6 Récupérer les tomates. Les farcir à l'aide d'une cuillère à soupe. Ne pas hésiter à tasser légèrement pour mettre suffisamment de farce. Laisser dépasser la farce sur le dessus des tomates puis remettre les chapeaux en tassant pour qu'ils tiennent.
- 7 Disposer les tomates dans un plat allant au four. Verser

un filet d'huile d'olive puis enfourner dans le four encore chaud à 200°C (Th.7) pendant 15 minutes. Finir la cuisson en mode grill pour faire colorer le dessus des tomates.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les tomates du four et les disposer dans une assiette de service. Servir aussitôt.