

Agneau façon tandoori, avoine aux épices du soleil
Tempura de potiron
8 couverts



DENRÉES	UNITÉS	QUANTITÉ	DÉROULEMENT
BASE			<u>Base :</u>
Épaule d'agneau désossée	Kg	1,2	Mettre à mariner la viande coupée en morceaux avec le yaourt, les épices et un peu de coriandre ciselée, au moins une heure au frais. Faire suer à l'huile les oignons ciselés finement, ajouter les tomates épépinées coupés en dés. Ajouter le mélange viande yaourt, mouiller au lait de coco et un peu d'eau, l'ail et le reste de coriandre ciselée. Assaisonner et cuire à couvert à feu doux environ une heure. <u>Avoine aux épices (à paella) :</u> <u>Faire tremper l'avoine au moins 12H</u> Suer les échalotes à l'huile sans coloration, ajouter l'avoine et les épices. Mouiller avec deux fois le volume d'avoine en bouillon, ajouter le bouquet garni, assaisonner et cuire à couvert environ 45 minutes. Égrener en fin de cuisson et rectifier l'assaisonnement. <u>Tempura de potiron :</u> Mélanger toutes les poudres sèches, ajouter les jaunes d'œufs, délayer avec l'eau et terminer avec l'huile. Tailler le potiron en tranches de 1 cm, assaisonner, tremper dans la tempura et faire frire <u>Finition Dressage :</u> Dresser en assiette bien chaude, trois morceaux de viande, l'avoine en emporte-pièce et tempura de potiron bien assaisonnée. Décorer avec de la coriandre.
Tomates	Kg	0,300	
Oignon	Kg	0,200	
Ail	Kg	0,040	
Lait de coco	L	0,5	
Yaourts brassés naturels	Pce	2	
Coriandre	Botte	1	
Épices tandoori	Pm	Pm	
Sel, poivre, piment	Pm	Pm	
Huile d'olive	L	0,050	
AVOINE AUX ÉPICES			
Avoine décortiquée	Kg	0,400	
Échalote	kg	0,100	
Huile d'olive	L	0,050	
Ail	Kg	0,030	
Bouillon de légumes	L	1,5	
Épices du soleil	Pm	Pm	
Bg	Pce	1	
TEMPURA DE POTIRON			
Farine	Kg	0,200	
Fécule	Kg	0,100	
Jaune d'œuf	Pce	2	
Levure chimique	Sachet	0,5	
Sel	Kg	0,010	
Eau	L	0,300	
Huile	L	0,020	
Potiron	Kg	1,2	
Sel poivre thym	Pm	Pm	
PRÉSENTATION DÉCOR			
Coriandre	Botte	0,5	
Notes personnelle :			