

# Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

Cette délicieuse recette est tirée du superbe magazine de cuisine « Yam » et l'on doit remercier le chef Mauro Colagreco qui en est l'auteur. Dans la recette initiale, le chef cuit l'agneau sous vide dans un four vapeur à 72°. Ne possédant pas ce type de four j'ai donc utilisé la cuisson sous vide basse température.

Ce plat original est un concentré de saveur dont vous allez vous régaler! La viande est fondante à souhait, la sauce très originale et pas seulement par sa couleur inhabituelle. Voici donc l'Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

## **Ingrédients pour l'Épaule d'agneau (pour 5 personnes)**

- 800 g d'épaule d'agneau (comptez 160 g par personne) coupée en gros cubes
- deux branches de romarin frais
- sel, poivre long
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture

- 500 g de patates douces

- 50 g de gousses d'ail écrasé
- deux cuillerées d'huile d'olive
- le jus et le zeste d'une orange (ça c'est ma petite touche)
- thym frais (environ une cuillerée à soupe)
- 200 g d'échalotes ciselées (coupées en tout petits dés)
- 50 g de dattes
- 50 g de noix
- mélange de fine herbes (au choix: estragon, persil, aneth...)
- sel, poivre

#### Pour la sauce au sésame noir

- 100 g de sésame noir. Vous en trouvez dans les épiceries asiatiques. Dans la recette, il faut le mixer pour en obtenir de la poudre. Personnellement j'utilise directement de la poudre de sésame noir que je commande chez Kioko, mon adresse internet incontournable pour les produits japonais. Pour voir leur site cliquez [ici](#).
- 3 cl de soja
- 3 cl d vinaigre balsamique (un peu sirupeux)
- 5 cl d'huile d'olive

#### Pour le dressage

- de la ciboulette

## **Matériel**

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



## Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps.

- Mélangez les morceaux d'agneau avec l'huile d'olive. Assaisonnez et placez la viande dans le sac sous vide

avec le romarin.



Mélangez les morceaux  
d'agneau avec l'huile  
d'olive



Assaisonnez et placez la  
viande dans le sac sous vide  
avec le romarin



- Cuire la viande basse température 14 h à 60°.



Cuire la viande basse température 14 h à 72°

### La garniture

- Épluchez les patates douces et taillez-les en cubes de 2 cm.



Épluchez les patates douces et les tailler en cubes de 2 cm

- Préparez une petite sauce que vous allez utiliser pour enrober les dés de patate douce. Pour cela mélangez l'huile d'olive, le jus d'orange et son zeste, l'ail en purée, le thym frais et du sel.



Préparer une petite sauce

- Disposez les patates douces dans un plat avec la petite sauce. Mélangez bien. Faites cuire à 225 ° pendant 35 à 40 mn en mélangeant régulièrement. **Attention:** à mi cuisson rajoutez les échalotes ciselées, les noix et les dattes. A la sortie du four, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les fines herbes.



Les disposer dans un plat avec la petite sauce





A mi cuisson rajoutez les noix et les dattes

### La sauce au sésame noir

- Mélangez la poudre de sésame noir avec l'huile d'olive, le soja et le vinaigre balsamique. Mixez pour bien mélanger.



Mixez pour bien mélanger

- Le chef sert la sauce telle quelle. J'ai choisi de mélanger cette sauce et le jus de cuisson rendu par la viande: récupérez le jus et filtrez-le pour en ôter les impuretés puis je fais chauffer le tout pour réduire d'un tiers. Pendant ce temps soit je remets la viande sous vide et la garde au chaud dans le bain marie du

thermoplongeur ou vous pouvez la mettre dans un plat et la garder au chaud au four à 75°.



Récupérez le jus rendu par l'agneau pendant sa cuisson et mélangez-le à la sauce au sésame



Faire réduire le jus d'agneau avec la sauce sésame

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à servir.

## Dressage

- Saisissez les morceaux d'agneau dans une cocotte juste pour les colorer avec une cuillerée de sauce sésame.



Faites revenir les morceaux de viande

Puis dressez:

Disposez au centre de l'assiette une belle cuillerée de patates douces. Posez par dessus trois morceaux d'agneau. Puis versez la sauce tout autour. Saupoudrez d'un peu de ciboulette.



Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces