

Selle d'agneau farcie de semoule aux fruits secs et aux épices du souk Sauce carotte-cumin



Ingrédients pour 6 personnes :

1 grosse selle d'agneau

Pour la semoule :

1 tasse de semoule, 1 tasse et demie d'eau bouillante, sel, sucre, 1 cuillère à café d'épices à couscous, 1 cuillère à potage de raisins secs, 1 cuillère à café d'abricots secs coupés en petits dés, 1 oignon, ½ botte de menthe, ½ botte de coriandre, beurre, huile d'olive, 6 dattes moelleuses.

Pour la sauce :

½ bouteille de jus de carotte, 1 grosse cuillère de fond de veau, ½ cuillère à café de cumin en grains, 30g de beurre

La semoule :

Dans un saladier mélanger la semoule, une pincée de sel et de sucre, les épices à couscous, les fruits secs, le beurre. Verser dessus l'eau bouillante et couvrir le saladier de papier film.

Laisser gonfler la semoule 10mn.

Pendant ce temps, éplucher et couper l'oignon en petits dés. Les faire sauter dans un filet d'huile d'olive. Quand les oignons sont dorés ajouter la menthe et la coriandre hachées.

Mélanger à la semoule.

La selle :

Désosser la selle d'agneau. Séparer les 2 filets. Dégraisser au maximum et désépaissir la panoufle.

Garnir généreusement les ½ selles avec la semoule en plaçant au centre les dattes dénoyautées.

Rouler la selle sur elle-même puis dans une feuille de papier aluminium.

Bien la serrer pour lui donner une forme bien ronde. Cuire 20mn au four à 180°.

Laisser reposer 10mn avant de trancher chaque ½ selle en 6 belles tranches.

La sauce :

Cuire 10mn à petit feu, le jus de carotte avec tous les autres ingrédients. Mixer et filtrer.

Finition :

Napper le fond des assiettes de sauce et déposer dessus 2 tranches de selle.