



Potimarron farci à l'agneau, aux cèpes et au thym

proposée par Martine Buongiorno

Ingrédients :

- 4 petits potimarrons de 300 à 350g chacun
- 600g d'épaule d'agneau
- 350g de cèpes frais (avec des champignons de Paris, ça marche très bien aussi)
- 2 oignons
- quelques brins de thym frais et quelques brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, piment d'Espelette (ou poivre 5 baies du moulin)



Recette :

- Nettoyer les cèpes, les recouper en petits morceaux de 2 cm environ.
- Couper le chapeau des potimarrons, les vider, jeter les graines.
- Dans une poêle, faire revenir les oignons coupés en petits cubes dans l'huile d'olive. Ajouter l'agneau détaillé en morceaux de 2 cm environ, saler et laisser dorer jusqu'à obtention d'une très appétissante coloration des sucs, puis ajouter les champignons et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Ne surtout pas faire brûler...
- Ajouter la gousse d'ail écrasée, le persil haché, le thym effeuillé, une bonne pincée de piment d'Espelette et... goûter.
- Rectifier si besoin l'assaisonnement en sel.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Farcir les potimarrons, poser le « chapeau » par-dessus pour éviter que la viande ne sèche trop, puis enfourner pour 30 min à 180°C, en baissant la température à 150 si les potimarrons « bronzent » trop vite.
- Servir en plat principal avec du riz basmati.

Astuces : pour réaliser cette recette, choisir des petits potimarrons « individuels » de 300 à 350g environ (facile à trouver, surtout en bio où les légumes ne sont pas « calibrés »).

À défaut, choisissez au contraire un gros potimarron d'1,2kg et faites-le cuire 1h au four, mais dans une cocotte en fonte ou en papillote pour l'éviter de brûler.