



35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé  
mickael.doire@traditionsarthoise.fr



Facile



4 personnes



10 min de préparation



3 min de cuisson

## Brochette de ris d'agneau-régλισse



**Suggestion:**

Gewurztraminer  
Saint Emilion

### Ingrédients

250g de ris d'agneau  
20 petites pommes de terre  
250g de chou fleur  
100g de mangue  
20g de noix  
50g d'échalote  
50g de roquette  
4 bâtons de réglisse

### Préparation

- 1 Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, départ eau froide, puis les éplucher.
- 2 Détacher les bouquets du chou fleur, les cuire dans de l'eau salée, les égoutter puis les écraser avec une fourchette. Ajouter la vinaigrette classique, bien mélanger puis répartir cette purée au centre de chaque assiette.
- 3 Lavez, rincer et faire bouillir 3 minutes, départ eau froide, les ris d'agneau avec thym et laurier. Refroidir aussitôt et réserver.
- 4 Préparer une vinaigrette avec des petits dés d'échalotes, de mangue et de noix.
- 5 Confectionner les brochettes en alternant, sur les bâtons de réglisse, morceaux de ris d'agneau et pomme de terre. Les faire colorer dans du beurre puis les disposer sur le chou fleur froid.



### Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Accompagner ce plat de la roquette assaisonnée de la vinaigrette « mangue-noix-échalote ».

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsarthoise.fr](http://www.traditionsarthoise.fr)

Donnez votre avis sur Tradition Sarthoise