

# LA RECETTE D' ALEXANDRE MATHIEU



## EPAULE D'AGNEAU CONFITE, RATATOUILLE ET REDUCTION BALSAMIQUE

Le restaurant Sol Y Sombra, situé au bord du canal du Midi, à l'extrémité de la rue Gabriel Péri, est désormais ouvert le midi. Une bonne nouvelle, surtout pour celles et ceux en quête d'un menu bistrannique. La carte bouge chaque semaine, suivant les inspirations du nouveau chef, qui ne jure que par la fraîcheur des produits. Entre respect des traditions culinaires et voyages à travers le monde, vous en aurez pour vos papilles.

### Pour 4 personnes

⊕ **PRÉPARATION** : 45 minutes  
(hors tomates)

⊕ **CUISON** : à la poêle, à la casserole et au four

### Ingrédients

#### IngrédientsXXXX

- 700 g d'épaule d'agneau de l'Aveyron
- 500 gr de courgettes
- 400 gr d'aubergines
- 2 poivrons (jaune ou rouge)
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 5 cl de vin blanc
- 2 cl de vinaigre balsamique
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 brin de thym
- Sucre
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

**1** Tailler les légumes en brunoise (0,5 cm de côté) puis les saisir séparément dans une poêle, à l'huile d'olive. Réserver dans une passoire afin d'éliminer l'excédent d'huile.

**2** Réunir les légumes dans une casserole avec une gousse d'ail écrasée et le thym. Assaisonner en sel et en poivre.

**3** Monder les tomates (ébullir 30 secondes puis les plonger dans de l'eau très froide). Les couper en 4, évier chaque quartier, les saupoudrer de sel, poivre et sucre. Les cuire 3h au four, à 80°C.

**4** Saisir les 4 pavés d'agneau taillés dans le gigot ou l'épaule.

**5** Colorer sur toutes les faces de la viande et finir 5 minutes à 180°C pour une cuisson rosée.

**6** Déglacer la poêle de cuisson de l'agneau avec 5 cl de vin blanc. Ajouter la 2<sup>e</sup> gousse d'ail, les herbes de votre choix (romarin, thym) 15 cl de bouillon de volaille et 2 cl de vinaigre balsamique. Laisser réduire à feu doux.

**7** Ajouter 1 cuillère à café de maïzena, filtrer afin de retirer l'ail et les herbes. Monter avec 10 grammes de beurre. Assaisonner avec sel et poivre.

### Dressage

Dans une grande assiette blanche, dresser à l'emporte-pièce la ratatouille.

Disposer de fines tranches de tomates sur la ratatouille

Mettre en équilibre la pièce d'agneau confite

Décorer d'un généreux filet de réduction balsamique

## ZOOM SUR LE CHEF



A 40 ans, Alexandre Mathieu en compte 20 passées en cuisine. Fêré de tradition culinaire, française et de tous les terroirs, le chef d'origine messine revendique un respect du produit et des savoir-faire. Celui qui a passé une licence en histoire de la cuisine à l'Université Toulouse Jean-Jaurès, voilà quelques années, met en pratique sa philosophie derrière les fourneaux. Le chef, passé par plusieurs bistrot de la Ville rose, travaille dans le respect du produit et de la saisonnalité, et pioche partout où c'est possible de nouvelles idées. Sa cuisine d'approche classique est volontiers éclectique et gourmande, parsemée de touches exotiques et de clin d'œil aux autres cultures.

## LES MIDIS BISTRANCIQUES DE SOL Y SOMBRA

Cuisine du soleil

Menus fraîcheur du marché

Cuisine du soleil

Midi bistrannique

[www.solysombreatoulouse.com](http://www.solysombreatoulouse.com)

05.62.16.03.11

25 Bld. Pierre Paul Riquet/40, Rue Gabriel Péri · 31000 Toulouse

[tapassolysombra@gmail.com](mailto:tapassolysombra@gmail.com)

facebook

instagram