



CHARLES



Handwritten black scribbles on the wooden table.

x

L



4 loups



1 heure



difficile



12h

ÉPAULE D'AGNEAU DE LAIT CONFITE AU ZAAATAR, MOUTABBAL, HOUMOUS ET PAIN



ÉPAULE D'AGNEAU DE LAIT :

1 ÉPAULE 700GR
MÉLANGE ZAAATAR 100GR
SEL

MÉLANGE ZAAATAR :

60GR HARISSA
300GR HUILE OLIVE
20GR ZAAATAR
20GR CUMIN AMALFI MAROC
10GR SEL
8GR AIL

SALADE LIBANAISE :

1/4 BOTTE MENTHE
1/4 BOTTE PERSIL PLAT
1/4 BOTTE CORIANDRE
1/2 GRENADE
2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE EXTRA VIERGE
QS SEL
1 CITRON JAUNE

HOUMOUS :

200GR POIS CHICHE EN
CONSERVE
2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS
DE POIS CHICHE
1 GOUSSE D'AIL
10GR CUMIN AMALFI MAROC
20GR TAHINI
1 CITRON JAUNE
QS SEL
QS D'HUILE D'OLIVE EXTRA
VIERGE

TZATZIKI :

125GR YAOURT GREC
35GR HUILE OLIVE EXTRA
VIERGE
5GR MENTHE FRAICHE
30GR CONCOMBRE
1/2 CITRON VERT

MOUTABBAL :

2 AUBERGINES
1 GOUSSE D'AIL
1 CITRON JAUNE
10 GR CUMIN AMALFI MAROC
20 GR TAHINI
QS SEL
QS HUILE D'OLIVE

1

ÉPAULE D'AGNEAU DE LAIT

METTRE SOUS VIDE L'ÉPAULE D'AGNEAU AVEC LE MÉLANGE ZAAATAR ET LE SEL.
CUIRE 12H À 120°C.

RÔTIR AU FOUR SUR GRILLE 20 MIN À 220°

MÉLANGE ZAAATAR

AJOUTER TOUS LES INGRÉDIENTS UN PAR UN DANS LA CUVE D'UN THERMOMIX MIXER PENDANT 30 SEC
V10.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FIGHT



4 loups



1 heure



difficile



12h

ÉPAULE D'AGNEAU DE LAIT CONFITE AU ZAATAR, MOUTABBAL, HOUMOUS ET PAIN

2 TZATZIKI

COUPER LE CONCOMBRE EN BÂTONNETS. HACHER LA MENTHE.
ZESTER LE CITRON VERT ET EN EXTRAIRE LE JUS ENSUITE.
MÉLANGER LES INGRÉDIENTS EN LES AJOUTANT UN PAR UN.
LAISSER MATURER MINIMUM 6H. PASSER AU CHINOIS FIN.

3 MOUTABBAL

LORSQUE LES BRAISES DE VOTRE BARBECUE SONT BIEN ROUGES, DÉPOSEZ LES AUBERGINES ET
LAISSEZ-LES BRÛLER COMPLÈTEMENT. UNE FOIS LES AUBERGINES BIEN CARBONISÉES, RÉCUPÉREZ
L'INTÉRIEUR EN VEILLANT À NE PAS PRENDRE LES PEAUX BRÛLÉES. DANS LA CUVE D'UN THERMOMIX,
AJOUTEZ LES INGRÉDIENTS UN PAR UN, À L'EXCEPTION DE L'HUILE D'OLIVE. MIXEZ PENDANT 2
MINUTES À LA VITESSE MAXIMALE. AJOUTEZ L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE PAR FILET POUR FORMER
L'ÉMULSION, TOUT EN CONTINUANT DE MIXER. ASSAISONNEZ SELON VOS PRÉFÉRENCES EN AJUSTANT
LE SEL, LE POIVRE OU D'AUTRES ÉPICES SELON VOTRE GOÛT.

4 SALADE LIBANAISE

NETTOYEZ CORRECTEMENT CHAQUE HERBE, PUIS SÉCHEZ-LES SUR DU PAPIER ABSORBANT. CISELEZ
L'ENSEMBLE ET ASSAISONNEZ AVEC LE CITRON, L'HUILE D'OLIVE, LE SEL ET LES GRAINES DE
GRENADE.

5 HOUMOUS

DANS LA CUVE D'UN THERMOMIX, AJOUTEZ LES INGRÉDIENTS UN PAR UN, SAUF L'HUILE D'OLIVE.
MIXEZ PENDANT 2 MINUTES À LA VITESSE 10 ET AJOUTEZ L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE EN FILET
POUR FORMER L'ÉMULSION, PUIS ASSAISONNEZ.

FINITION ET DRESSAGE

COMMENCEZ PAR GRILLER LE PAIN PITA EN LE BADIGEONNANT DE BEURRE FRAIS. EFFILOCHEZ
GROSSIÈREMENT L'ÉPAULE D'AGNEAU. DÉPOSEZ UNE PREMIÈRE CUILLÈRE DE MOUTABBAL ET DE
HOUMOUS, PUIS AJOUTEZ LE TZATZIKI ET LA SALADE LIBANAISE. TERMINEZ PAR QUELQUES GOUTTES
DE MÉLANGE ZAATAR ET UN PEU DE ZESTE DE CITRON.

MIAM
MIAM!

