



Agneau

# Epaule d'agneau farcie



**2h15**

TEMPS TOTAL

**15 min**

PRÉPARATION

**2h**

CUISSON

**0**

REPOS

**813**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la viande

1 kg **Epaule(s) d'agneau**

## Ingrédients pour la farce

200 g **Chair à saucisse**  
100 g **Mie de pain fraîche**  
1 verre(s) **Lait demi-écrémé**  
1 **Carotte(s)**  
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
3 branche(s) **Persil frisé**  
1 **Sel**  
1 **Poivre noir**  
1 c. à café **Huile d'olive**

## Ingrédients pour la sauce

1 **Oignon(s)**  
200 g **Tomate(s) concassée(s)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

## Étape 1

### Préparation de la farce

- 1 Tremper la mie de pain dans le lait.
- 2 Peler et râper la carotte. Hacher le persil.
- 3 Ecraser les gousses d'ail avec le côté plat de la lame du couteau, puis retirer la peau et le germe et hacher les gousses.
- 4 Verser la carotte dans une poêle avec une cuillère à café d'huile, la faire dorer. Laisser refroidir.
- 5 Dans un saladier, mélanger la chair à saucisse, la mie de pain égouttée, le persil haché, la carotte et l'ail écrasé.
- 6 Ajouter l'oeuf entier, assaisonner de sel et de poivre. Mélanger à la fourchette jusqu'à obtention d'une farce homogène.

## Étape 2

### Cuisson de la viande

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Désosser l'épaule d'agneau et poser la viande à plat sur une planche.
- 2 Recouvrir la viande de farce et rouler pour former un rôti. Ficeler bien fermement. Faire chauffer une cocotte avec l'huile, mettre la viande à dorer.

**3** Ajouter les oignons, les faire revenir, puis verser les tomates concassées. Saler, poivrer, puis mouiller avec le bouillon chaud.

**4** Couvrir la cocotte et l'enfourner pour 1h45.

10 cl **Bouillon de légumes**

1 **Sel**

1 **Poivre noir**

### **Étape 3**

#### Dressage

**1** Une fois la viande cuite retirer la cocotte du four.

**2** Servir chaud, tranché en rondelles et accompagné de sauce.