

Agneau

Epaule d'agneau confite aux olives



9h20

TEMPS TOTAL

20 min

PRÉPARATION

3h

CUISON

6h

REPOS

560

CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour l'épaule d'agneau

1.4 kg **Epaule(s)
d'agneau**
6 **Gousse(s) d'ail**
50 g **Moutarde ancienne**
100 g **Olives noires**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Herbes de Provence**
1 botte(s) **Basilic**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Laurier**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Éplucher puis couper l'oignon en gros morceaux. Mettre directement les morceaux dans un plat allant au four en séparant un peu les couches.
- 2 Éplucher puis couper la carotte en tranches d'environ 2 cm. Ajouter les morceaux dans le plat.
- 3 Écraser l'ail avec la paume de la main ou le plat d'un couteau. Ajouter les morceaux dans le plat.
- 4 Ajouter du laurier émietté, quelques pincées d'herbes de Provence, puis les olives noires.
- 5 Dans un mixeur, verser le basilic préalablement effeuillé et lavé, et l'huile. Mixer et réserver dans un ramequin.
- 6 Enlever au couteau les morceaux de gras trop durs de l'épaule. Inciser la chair au dessus de la tête de l'os, tout autour de l'os.
- 7 Badigeonner l'épaule de basilic et de moutarde à l'ancienne.
- 8 Ajouter un peu de piment d'Espelette puis déposer l'épaule dans le plat contenant la marinade, viande côté garniture.
- 9 Filmer et réserver au frais pendant 6h.

Étape 2

Cuisson

- 1 Sortir du frigo la marinade et préchauffer un four à 190°C (Th.6-7).
- 2 Retirer le film alimentaire. Assaisonner de poivre, de sel et de gros sel des deux cotés de la pièce de viande.
- 3 Déposer une grille sur le plat puis déposer l'épaule dessus en faisant attention à ne pas laisser de garniture sur la viande.
- 4 Verser de l'eau à hauteur des légumes et enfourner pendant 3h à 190°C(Th.6-7).
- 5 Ajouter de l'eau dans le plat en cours de cuisson si elle s'évapore trop. A mi-cuisson, recouvrir la viande de papier aluminium pour qu'elle ne brûle pas.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir l'épaule du four et la déposer dans un plat.
- 2 Réaliser de profondes entailles dans la chair à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Récupérer la garniture de la marinade et disposer le tout harmonieusement dans le plat.