



Agneau

Epaule d'agneau confite



3h20 **10 min** **3h** **10 min** **734**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'épaule d'agneau confite

800 g **Epaule(s) d'agneau**
4 **Gousse(s) d'ail**
2 branche(s) **Romarin**
2 branche(s) **Thym**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
6 feuille(s) **Sauge**
20 cl **Bouillon de bœuf**
800 g **Pomme(s) de terre**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation et cuisson de l'épaule d'agneau confite

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Éplucher l'ail, l'émincer et le mettre dans un bol.
- 3 Ajouter l'huile, le sel, le poivre, le thym, le romarin et la sauge, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Masser l'épaule de tous les côtés avec cette préparation pour parfumer la chair.
- 5 Déposer l'épaule et son assaisonnement dans un plat allant au four et enfourner.
- 6 Faire cuire pendant 30 minutes en retournant l'épaule à mi-cuisson.
- 7 Baisser ensuite la température du four à 150°C (Th.5). Verser le bouillon sur l'épaule d'agneau, continuer la cuisson pendant 2h30.
- 8 Si le jus de cuisson s'évapore, ajouter une louche de bouillon pour que l'épaule ne sèche pas.
- 9 Retourner l'épaule toutes les 30 minutes, l'arroser avec son jus de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 10 Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre à l'aide d'un économiseur, les couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur.

- 11 Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre afin qu'elles cuisent avec l'épaule.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir le plat du four. Laisser reposer l'épaule d'agneau pendant quelques minutes en la recouvrant de papier aluminium.
- 2 Disposer l'épaule d'agneau dans un plat de service, mettre les pommes de terre tout autour et servir.