Épaule d'agneau confite sept heures

On l'oublie au four, on la mange à la cuillère.

La cuisson de sept heures vient des campagnes, quand le plat attendait dans le four à pain encore chaud. L'épaule, riche et persillée, devient si fondante que la viande se détache toute seule de l'os.



Pour 5 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 7 heures | Très facile

Dans votre pack

Épaule d'agneau avec os	1 × épaule d'agneau (≈ 1,8 kg)
Pommes de terre rattes	1 kg
Oignons	250 g
Ail	1 filet de 3 têtes
Thym	1 botte
Laurier	1 botte
Beurre doux de Verneuil	50 g

À prévoir à la maison

Huile d'olive, sel, poivre, un verre de vin blanc.

Allergènes

Lait (beurre), sulfites (vin à prévoir).

La recette

1. Préchauffez le four à 120 °C. Frottez l'épaule d'huile d'olive, de sel et de poivre.
2. Dans une cocotte, faites-la dorer sur toutes les faces, puis retirez-la.
3. Faites fondre les oignons émincés, ajoutez les têtes d'ail coupées en deux, le thym et le laurier. Remettez l'épaule et versez un verre de vin blanc et un verre d'eau.
4. Couvrez et enfournez pour 7 heures. Arrosez de temps en temps et rajoutez un peu d'eau si besoin.
5. Une heure avant la fin, ajoutez les pommes de terre rattes autour de la viande.

Le mot du marchand

Écrasez l'ail confit sur du pain grillé pour l'apéritif : c'est la récompense du cuisinier.

À table avec : *Un rouge du Sud : Pic Saint Loup ou Côtes du Rhône Villages.*