

Epaule d'agneau confite aux épices



4 personnes

Ingrédients :

1 petite épaule d'agneau
1 citron confit
6 pommes de terre charlotte
6 demi-tomates séchées
6 gousses d'ail
4 échalotes
20 grains d'anis vert
20 graines de cumin
20 graines de coriandre
5 pluches de coriandre fraîche
10 pistils de safran
3 c à s d'huile d'olive
Gros sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 130°

Assaisonner l'épaule d'agneau de gros sel et de poivre

Peler les pommes de terre, les laver, les fendre en deux dans la longueur

Peler les gousses d'ail, les fendre en deux et les dégermer

Peler les échalotes

Dans une grande cocotte, chauffer 3 c à s d'huile d'olive

Disposer les épaules d'agneau côté peau

Les laisser dorées 5 min, puis les retourner

Ajouter les pommes de terre, les gousses d'ail, les échalotes, les tomates séchées

Mouiller avec 1 dl d'eau

Ajouter les grains d'anis vert, les graines de cumin, coriandre et pistils de safran

Saler les pommes de terre avec du gros sel

Couvrir, mettre au four et laisser cuire pendant 3 heures à 130°

Surveiller la cuisson

Eliminer la pulpe du citron confit, les passer sous l'eau puis couper le zeste en petits dés

Après 3 heures de cuisson, parsemer le citron confit sur les épaules d'agneau, les agrémenter de pluches de coriandre et servir en cocotte.

Vous pouvez réaliser cette recette avec une épaule plus grosse mais le temps de cuisson sera plus long (pour une épaule de 1.kg500 compté 5 heures de cuisson, idem pour un gigot.

L'ajoute des pommes de terre se fera 3 heures avant la fin de la cuisson.