

DFM 930 CHAUD DEVANT 2021
«Les Bons Petits Plats de Francette»
ÉPAULE D'AGNEAU DE LAIT CONFITE MAURESQUE

Préparation : 30 min, Repos : 1 nuit, Cuisson: 4 heures, Pour 4 Personnes

Ingrédients :

1 épaule d'agneau de lait de 1,2kg, 1 bâton de cannelle, 7g de poivre noir en grain, 5g de coriandre torréfiées, 12g de graines de fenouil, 3g de quatre-épices, 3g de cumin, 4 clous de girofle torréfiés, 800g de tomates Roma, 300g d'oignons blancs frais, $\frac{1}{4}$ de botte de thym frais, 50g d'ail, 10cl de vin blanc, 5 cl d'huile d'olive, 1,5 l de bouillon, 50g d'amandes mondées, 50g d'abricots secs, $\frac{1}{4}$ de botte de coriandre, farine.

Réalisation :

La veille, parez et dégagez la chair de l'os de l'épaule d'agneau. Mixez toutes les épices ensemble et frottez-en l'épaule, salez et laissez mariner une nuit au réfrigérateur.

Le jour même, lavez et coupez les tomates en quartiers. Pelez et émincez les oignons et réservez. Dans une cocotte en fonte, faites colorer l'épaule dans l'huile d'olive bien chaude sur les deux faces. Sortez la viande de la cocotte, ajoutez les oignons et laissez-les colorer. Saupoudrez 1 cuillère à soupe de farine pour lier la sauce, ajoutez les tomates, le romarin, le thym, l'ail pelé, déglacez avec le vin blanc, ajoutez l'épaule et mouillez avec le bouillon. Couvrez et enfournez à 130°C/th 4-5 pendant 4 heures.

Ôtez le couvercle 3 min avant la fin de la cuisson et arrosez l'agneau de sauce laissez-la réduire. Disposez l'épaule sur un plat de service. Passez la sauce au tamis et rectifiez l'assaisonnement. Nappez la viande de sauce. Parsemez d'amandes, de pluches de coriandre fraîche et d'abricots secs émincés.