

EPAULE D'AGNEAU

6 personnes | 30 – 45 min préparation | 1h30 de cuisson

INGREDIENTS

1 épaule d'agneau entière

50 - 75 cl de bouillon de légumes

4 - 5 gousses d'ail

1 bouquet garni

huile de colza ou d'olive

INSTRUCTIONS

Dégraissiez la viande. Faites revenir l'épaule dans le plat avec de l'huile pendant 10 à 15 min sur feu vif. Une fois rôtie sur les 2 faces, éteignez le feu. Préchauffez le four à 125°C. Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Si vous le souhaitez, essuyez avec du papier essuie-tout le surplus de gras, c'est le gras qui apporte un goût plus prononcé à la viande. Utilisez les espaces créés entre les différents muscles pour y insérer des demi gousses d'ail. Rallumez le feu, ajoutez le bouillon et le bouquet garni (n'hésitez pas à être généreux en quantité d'herbes aromatiques). Dès que le bouillon bout, fermez le couvercle et placez au four pendant 1h20. Eteignez le four et laissez le plat encore 30 min dans le four chaud. Découpez et servez avec du bouillon. Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terres à la vapeur, riz, légumes verts...