

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

★ Fiche recette ★

ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE AUX ÉPICES DOUCES, MIJOTÉE DANS SON JUS

Plat familial mijoté, extra tendre et parfumé !

Ce plat familial vous offrira un très beau repas à table : une viande moelleuse, fondante, juteuse, qui se découpe toute seule à la fourchette...quel bonheur ! Pour parfumer ce plat, nous vous proposons de réaliser une marinade rapide avec les aromates « Marinade 4 saisons ». Ensuite, nous avons saupoudré notre épaule d'agneau avec notre savoureux mélange « Notes orientales », qui parfamera délicatement cette viande, avec beaucoup de finesse, sans dénaturer ses arômes. Une cuisson douce et longue au four permettra à votre agneau de confire doucement afin d'obtenir une viande extrêmement tendre. Comptez 3 à 4 heures de cuisson...

CE QU'IL VOUS FAUT :

- ▶ Une épaule d'agneau : 1,3kg ici
- ▶ Huile pour la marinade (olive, pépins de raisin...) : 1/2 verre
- ▶ Epices : 2 cuil. à café d'aromates « [Marinade 4 saisons](#) » + 2 cuil. à café d'épices « [Notes Orientales](#) » de La Cuisine des Epices
- ▶ 2 cuil. à s. de moutarde
- ▶ 1 grosse pincée de thym
- ▶ 10 à 15 cl de vin blanc
- ▶ Échalotes et gousses d'ail violet en chemise (avec la peau) en quantité...à volonté ☺ Mais ne faites pas de trous dans la viande pour piquer l'ail, cela permettra à votre agneau de garder tout son jus, c'est important
- ▶ 1/2 cube de bouillon de volaille
- ▶ Sel
- ▶ Et aussi : papier sulfurisé + papier aluminium

PREPARATION :

Pour la cuisson, vous choisirez un plat d'une taille adaptée à votre épaule d'agneau et assez creux. Il peut être en inox épais (c'était mon cas) ou en terre cuite...comme vous voulez. Ensuite, j'ai servi ma viande dans un grand plat en verre (photo).

1. 1 bonne heure avant de mettre votre agneau au four, concassez le mélange : Marinade des 4 Saisons, puis mélanger ceci avec 1/2 verre d'huile d'olive. Badigeonnez soigneusement l'épaule d'agneau. Laissez reposer environ 1 heure à t° ambiante (20°C...). Ensuite, faire griller la viande sur toutes ses faces dans une poêle à feu vif. Surveillez bien : restez à côté afin de retourner l'épaule autant de fois qu'il le faudra pour que sa couleur soit dorée-marron, avec un aspect croustillant. Ceci est important car une cuisson trop douce n'apporte aucune couleur ! Malheureusement, vous ne pourrez pas garder le reste de marinade (une marinade qui a servi ne se garde pas, il faut donc la jeter).
2. Sortir la viande de votre poêle, la disposer dans un plat et laisser reposer un peu. Pendant ce temps, faire préchauffer le four très chaud à 250°C.
3. Dans un bol : mettre la moutarde + les épices Notes Orientales + le thym + un peu de sel. Bien mélanger le tout puis étalez ce mélange partout et soigneusement sur l'épaule d'agneau grillée.
4. Dans votre plat, versez le vin blanc autour de la viande (pas dessus !). Émiettez 1/2 cube de bouillon de volaille dans le vin blanc, ajoutez les échalotes non épluchées + les gousses d'ail. Poser une feuille de papier sulfurisé sur la viande. Recouvrir le tout de feuilles d'aluminium croisées et bien ajustées autour du plat afin de le rendre hermétique.
5. Glissez dans votre four très chaud et baissez la température à 170°C, pendant 1h30. Puis baisser encore la température à 140°C pour 2h à 2h30. A partir de 2h, vérifiez la cuisson de votre viande. Une fois cuit, posez votre plat sur la table et découvrez-le (attention aux vapeurs de cuisson, assez chaudes). Les délicieux arômes embaumeront votre pièce...un vrai plaisir ! A déguster avec des petits légumes glacés, confits au four...



Photographie non libre de droit. Reproduction autre que sur le site www.lesepicesorient.fr non autorisée.

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

©La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : www.lacuisinedeseepices.fr

Retrouvez des
centaines de recettes
sur notre blog
www.lesepicesorient.fr

