

L'Épaule d'Agneau de Lait confite aux fines Herbes

Ingrédients:

- 1 épaule d'agneau de lait de 750 g
- 50 g de mirepoix (oignons, carottes, céleris)
- 4 gousses d'ail
- 1 brindille de thym
- 1 branche de romarin
- 1 feuille de laurier
- 0.5 dl de vin blanc
- Sel, poivre du moulin
- 0.5 dl d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- Fines herbes hachées (basilic, thym, romarin, persil plat)
- Fleur de sel
- Mignonnette de poivre

Préparation:

Mariner l'épaule (la veille):

Parer, dégraisser légèrement l'épaule et la frotter avec l'ail. Déposer l'épaule dans un plat avec les parures, la mirepoix de légumes, les gousses d'ail écrasé, le laurier, le thym et le romarin. Arroser le tout d'huile d'olive. Recouvrir d'un film alimentaire. Réserver au frais pendant 10-12 heures.

La cuisson:

Retirer la garniture aromatique. Assaisonner l'épaule de sel et de poivre du moulin.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et saisir sur toutes les faces afin qu'elle soit bien dorée.

Mettre dans un four préchauffé à 220° pendant 30 minutes en arrosant de temps en temps, puis baisser le four à 180°. Disposer alors les parures d'agneau autour de l'épaule. Continuer la cuisson pendant 30 minutes environ en continuant d'arroser.

Ajouter la mirepoix, l'ail et les herbes aromatiques. Remettre au four à 120° pendant 1 heure.

Arroser de temps à autre. Sortir l'épaule du four et la déposer dans un plat avec la graisse de cuisson.

Recouvrir d'un papier d'aluminium afin de la laisser reposer.

La sauce:

Déglacer la cocotte au vin blanc, réduire de moitié.

Mouiller à l'eau et laisser cuire doucement 15 minutes en dégraissant, puis filtrer la sauce. Réduire à consistance légèrement sirupeuse et finir avec une noix de beurre froid afin de donner une certaine onctuosité. Rectifier l'assaisonnement.

Finition:

Remettre l'épaule au four à 200C° et arroser 5 minutes avec la graisse et les sucs de cuisson.

Saupoudrer avec les herbes hachées, sortir du four et parsemer d'un peu de fleur de sel et de poivre du moulin.

Bon appétit !