

Difficulté 

Viande : Agneau

Morceaux : Épaule

## Epaule d'agneau mijotée aux échalotes et ail en chemise



Recette de Chef Limousin Promotion



### TEMPS

Préparation : 10 min

Modes de cuisson : à griller ou rôti

Temps de cuisson : 45 min



### PARTS

Recette pour 6 personnes



### INGRÉDIENTS

• 1 épaule d'agneau façon gigot (avec os)  
• 5 à 6 échalotes grises  
• 5 à 6 gousses d'ail rose  
• 2 ou 3 branchettes de romarin  
• 3 ou 4 branchettes de thym  
• 3 clous de girofle  
• Sel, poivre du moulin  
• 1 cuill. à soupe d'huile d'olive  
• Quelques parcelles de beurre

**Pour la sauce**

• 1 petit bouquet de menthe fraîche



### PRÉPARATION

1. Allumez le four à 180 °C (therm. 6).
2. Dans un plat allant au four, versez l'huile, répartissez sur le fond le romarin, le thym, les girofles et 15 cl d'eau. Posez l'épaule, ajoutez dessus les parcelles de beurre et du poivre concassé. Répartissez autour de la viande les échalotes et les gousses en chemise (dans leur peau) fendues en deux pour qu'elles n'éclatent pas. Enfourez.
3. Retournez la viande à mi-cuisson, grattez le fond du plat et arrosez pour éviter le dessèchement. Pendant ce temps, préparez la menthe et ciselez-la finement dans un bol. Réservez.
4. La viande étant cuite, rectifiez l'assaisonnement et conservez-la au chaud sous une feuille d'aluminium. Déglacez le fond de sauce avec un peu d'eau chaude, salez légèrement, récupérez-le et passez-le à la moulinette. Ajoutez la menthe ciselée.
5. Servez bien chaud, la sauce en saucière. Accompagnez de papillotes de patates douces que vous aurez fait cuire en même temps que l'épaule.

Crédit photo