

Epaule d'agneau confite

Super recette quand on n'a pas le temps de cuisiner. On met tout dans une cocotte et hop au four pour 5 heures. La viande est super fondante ainsi que les légumes. J'ai mis des carottes et des courgettes mais on peut mettre d'autres légumes comme des haricots verts ou des champignons. Pour un plat plus complet, on peut servir l'épaule avec de la semoule ou des pâtes.



Ingrédients:

1 épaule d'agneau

75 cl de vin blanc sec

3 oignons

4 à 6 carottes

2 ou 3 courgettes

3 clous de girofle

2 branches de thym

Huile d'olive

Sel et poivre

Préparation:

1- Préparer les légumes: éplucher les carottes et les couper en gros morceaux. Couper aussi les courgettes sans les éplucher.

Préchauffer le four à 170°C.

2- Dans une cocotte qui va au four, faire revenir l'épaule d'agneau sur toutes ses faces dans un peu d'huile d'olive. Peler les oignons et les couper en quatre. Les ajouter ensuite dans la cocotte.



3- Verser le vin blanc, ajouter les carottes, le thym, le sel et le poivre et attendre l'ébullition. Dès que le liquide bout, mettre le couvercle sur la cocotte et enfourner pour 3 heures.



4- Au bout de 3 heures, ajouter les courgettes et mettre à nouveau au four pour encore 2 heures.



5- A la fin des 2 heures, la viande est confite et les légumes sont fondants.





cestmeilleurfaitmaison.fr