

Epaule d'Agneau Confité 7 Heures au Four

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 8 heures

Ingrédients:

- EPAULE D'AGNEAU	1
- GOUSSE(S) D'AIL	3-4
- CAROTTE(S)	3
- OIGNON(S)	2
- HERBES DE PROVENCE	
- ROMARIN	4 branches
- FOND DE VEAU	1 c à café
- EAU	300 ml
- VIN BLANC SEC	300 ml
- BEURRE DE CUISSON	2 noix
- HUILE D'OLIVE	2 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et taillez les carottes en dés.
- Emincez les oignons.
- Séparez les gousses d'ail mais ne les pelez pas !
- Mélangez le fond de veau avec l'eau et chauffez 2 minutes au micro-onde.
- Préchauffez le four à 130-140°C sur l'option « cuisson lente ».
- Dans une grande poêle, saisissez l'épaule d'agneau sur les deux faces dans un mélange beurre de cuisson et huile. Déposez ensuite l'épaule dans un grand plat avec couvercle allant au four.
- Assaisonnez l'épaule de sel, poivre et herbes de Provence.
- Répartissez les carottes, les gousses d'ail et les oignons tout autour de la viande puis arrosez avec fond de veau et le vin blanc.
- Déposez également les branches de romarin.
- Couvrez et enfournez pour 7 heures de cuisson.
- Toutes les heures, arrosez l'épaule de sauce puis poursuivez la cuisson à couvert.
- En fin de cuisson, terminez à découvert en augmentant le four à 200°C pendant 15 à 20 minutes.
- Dépiautez l'épaule à l'aide d'une fourchette et d'une cuillère à soupe : la viande se détachera de l'os toute seule !!