



Agneau de 7h

Par La Popotte sans chichis



Ingédients

- 1 épaule d'agneau de 1.2 kg
- 1.5 oignon
- 7 gousses d'ail
- 2 tranches de lard
- 2 carottes
- 25 cl de fond de veau
- 50 cl de vin blanc
- Thym,Romarin
- Sel,poivre

Pelez et couper vos carottes en biseaux.

Pelez et émincer votre oignon.

Dans une cocotte allant au four, faites colorer la viande sur toutes ses faces.

Réservez et faire revenir votre lard coupé en lardons, vos légumes et vos gousses d'ail en chemise.

Déglacez au vin blanc.

Ajoutez le fond de veau, les aromates.

Salez, poivrez.

Déposez l'épaule sur le tout, couvrez et enfourner dans un four à 120°C (chaleur statique) pendant 5 à 7h en fonction du poids de votre épaule. Dans mon cas, elle a cuit 6h.

Astuce de Popotte

Pour éviter que tu te lèves à 3h du mat pour lancer la cuisson de ta viande, tu peux le faire sur 2j.

Perso, j'ai fait cuire mon épaule 5h la veille et 1h le lendemain juste avant le service.