



***Épaule d'agneau de lait des
Pyrénées confite au miel et au thym***

— Comme-a-la —
BOUCHERIE.com

Épaule d'agneau de lait des Pyrénées confite au miel et au thym

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

1 épaule d'agneau
2 cuillères à soupe de miel d'acacia
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
6 gousses d'ail
1 petit bouquet de thym

1 botte de carottes fanes
600 g de pommes de terre grenaille
15 cl de vin blanc sec
Sel
Poivre

Préparation et cuisson :

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte et y faire dorer l'épaule d'agneau sur toutes les faces.

Disposer l'épaule d'agneau dans un grand plat allant au four.

Mélanger le miel avec l'huile d'olive, saler et poivrer.

Badigeonner l'épaule d'agneau avec la préparation.

Ajouter les gousses d'ail dans le fond du plat et le vin.

Parsemer le thym sur la viande.

Couvrir d'un papier aluminium et enfourner pour 3 heures dans un four préchauffé à 150°C. Arroser régulièrement en cours de cuisson.

1 heure avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes et les pommes de terre autour de l'épaule. Verser deux verres d'eau.

Poursuivre la cuisson pendant 1 heure.

Astuces :

Grâce à l'ajout de miel et d'huile, l'agneau caramélise doucement pendant la cuisson à basse température.

L'ail et le vin donnent un bon parfum au jus qui va se former à la cuisson.

Dressage :

Parsemer quelques pincées de fleur de sel et servir avec le jus de cuisson à part.