

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

EPAULE CAMELISEE AU SOJA ET AUX ÉPICES

Pour 6 personnes

1 épaule d'agneau – 2 càs gingembre frais râpé – 2 càs graines de coriandre, fenouil et cumin – 3 étoiles de badiane – 6 gousses d'ail écrasées – 8cl sauce soja – 4 càs sauce huître – 4 càs miel – 10cl Rivesaltes blanc (ou porto blanc) – sel -poivre – huile d'olive

Préchauffer le four à 210° (th.7).

Masser l'épaule avec les épices, le gingembre, les étoiles de badiane, l'ail, le miel, 1 pée sel, poivre et un filet d'huile d'olive. La mettre dans une grande cocotte allant au four, ajouter la sauce soja, la sauce huître et le porto. Couvrir, enfourner et cuire 30min.

Baisser le four à 180° (th.6).

Poursuivre la cuisson 1h30.

Retourner l'épaule régulièrement et ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr