

Épaule d'agneau de 5h

Préparation : 20 mn

Cuisson : 5 h

Les ingrédients pour 5-6 personnes :

1 belle épaule d'agneau
2 carottes
1 oignon
1 branche de céleri
8 gousses d'ail en chemise (avec la peau)
2 feuilles de laurier
1 belle branche de thym
2 grosses tomates
1 bâton de cannelle
2 clous de girofle
1 peu de muscade
35 cl de bouillon Kub
30 cl de vin blanc sec
1 c à s de miel liquide
Sel et poivre du moulin
Huile d'olive

Dans une grande cocote mettre un peu d'huile d'olive et y faire dorer l'épaule d'agneau, préalablement assaisonnée, de tous cotés. La retirer et la réserver. Dans la même cocotte mettre les 2 carottes épluchées et coupées en rondelles avec l'oignon émincé et la branche de céleri coupée en morceaux. Faire revenir ces légumes puis ajouter le thym, les gousses d'ail en chemise, 1 bâton de cannelle, un peu de muscade, les feuilles de laurier, le miel, les clous de girofles, les tomates épépinées et coupées en morceaux. Mélanger, mettre le bouillon et le vin blanc, poser l'épaule d'agneau dans la cocotte. Couvrir et cuire à four préchauffé à 140° pendant 5 h.

Il ne restera qu'à sortir avec délicatesse l'épaule d'agneau pour la mettre sur le plat de service.

Vous pouvez accompagner de pâtes, ou de pommes de terre ou tout autre légume de votre choix.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>