



EPAULE D'AGNEAU LAQUEE DE GEORGIANA

pour 4 personnes :

1 épaule d'agneau d'1kg200 - 1 botte de thym frais - 1 tête d'ail - Feuilles de laurier (4 pour moi + 3) - huile d'olive - 3 càs de miel d'acacia - 1 verre de vinaigre de vin - sel - poivre

Préchauffer le four à 200° (th.6-7).

Couper la tête d'ail en 2 dans le sens de la largeur. Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec la moitié d'ail et les feuilles de laurier. Colorer sur toutes les faces l'épaule d'agneau. La déposer dans un plat à four, l'enfourner pour 25 minutes (perso j'ai ajouté la 1/2 tête d'ail). Au bout de ce temps, éteindre le four et laisser reposer la viande 25 minutes à l'intérieur.

Dans la poêle qui a déjà servi, verser le miel et lorsqu'il commence à caraméliser, déglacer avec le vinaigre. Laisser réduire à feu doux avec du thym et du laurier (3 feuilles). Rectifier l'assaisonnement et laquer la viande avec cette sauce. *

*** si comme moi vos invitées sont en retard, laisser refroidir votre sauce et au moment la réchauffer doucement avant d'en laquer la viande.**