

Épaule d'agneau de sept heures



Ingrédients pour 6 personnes

- 2 épaules d'agneau avec l'os, env. 1,3 kg
- 1 cc de coriandre en poudre
- 1 cc de fenouil en poudre
- ½ cc de cannelle en poudre
- 3 étoiles de badiane (anis étoilé) en poudre
- ½ cc de cardamome en poudre
- ½ cc de poivre blanc moulu
- 2 cc de sel marin, du poivre noir
- 100 ml d'huile d'olive vierge extra
- 1 citron

Astuce: achetez toujours les épices entières et, juste avant de vous en servir, faites-les sauter à sec dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles libèrent un parfum intense. Laissez-les refroidir et passez-les au mixeur.

Préparation

La veille: découper l'excédent de gras des épaules d'agneau. Bien mélanger les épices en poudre, le sel et l'huile d'olive, puis badigeonner la viande avec cette préparation. Faire mariner pendant au moins 12 heures au réfrigérateur dans un récipient bien hermétique.

Faire tremper la viande: Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la faire cuire, la disposer dans une grande cocotte, l'arroser d'un léger filet d'huile d'olive et ajouter 125 ml d'eau.

Braiser l'agneau: Préchauffer le four à 130 °C.

Couvrir hermétiquement la cocotte avec du papier d'aluminium et faire braiser l'agneau au four pendant 2,5 à 3 heures. Retourner la viande, puis couvrir à nouveau. Réduire la température à 110 °C et prolonger la cuisson pendant 4 heures supplémentaires. Contrôler de temps en temps que la cocotte contient bien un peu de liquide. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Terminer et dresser: Sortir la cocotte du four, couvrir la viande et la laisser reposer pendant 15 minutes, puis la détacher de l'os à l'aide d'une cuillère. Elle est si tendre avec ce mode de cuisson qu'elle se détache presque toute seule. Arroser de quelques gouttes de jus de citron.

Pour accompagner cette recette, rien de tel qu'une sauce aux amandes et aux tomates, du fenouil confit et une salade verte.