

Les Miams de Ethic Valley – Epaule d'agneau confite aux épices

Un plat traditionnel français revisité ... aux saveurs libanaises et malgaches ! Un véritable melting pot gourmand !

Ingrédients (pour 6 personnes) : 1 épaule d'agneau (sans la palette) + 6 gousses d'ails + 12 tomates cerises + 1 bocal de 72cl de haricots de Soissons précuits au naturel + 3 cuil. à soupe d'huile d'olives + 1 reste de vin blanc ou de cidre + 4 cuil. à soupe de Zaatar Ethic Valley + 2 cuil. à café de poivre rouge (voastiperifery) Ethic Valley + 2 piments oiseaux Ethic Valley + gros sel

Préparation :

- ⇒ Préchauffer le four à 240° (Th. 8)
- ⇒ Mettre l'épaule d'agneau dans un plat à four et l'arroser avec le reste de vin blanc ou de cidre. Enfourner l'épaule d'agneau et la faire dorer deux fois 20 minutes de chaque côté.
- ⇒ Sortez du four l'épaule y ajouter de l'eau pour avoir du jus (environ 0,5cm), les gousses d'ail, les piments oiseaux et le poivre rouge. Recouvrez l'épaule de papier d'aluminium et remettez le plat au four pour la faire confire 45 minutes à thermostat 4 (160°).
- ⇒ Ensuite, ressortez votre agneau, y ajouter les tomates cerises et les haricots blancs précuits. Mélangez dans un bol l'huile d'olives et le zaatar et en badigeonner une face de l'épaule, avec le reste du mélange arrosez les tomates et haricots. Parsemez une grosse pincée de gros sel sur l'épaule et couvrez-la avec papier d'aluminium. Remettez le plat four pendant 15 minutes à thermostat 5-6 (200°).

Conseil : Simple à réaliser... prévoyez cependant 1h30 -2h de cuisson ... Les piments oiseaux sont des petits bagarreurs, il faut les mettre entiers (ne pas les ouvrir)...

Bon appétit !!