

EPAULE D'AGNEAU CONFITE À LA BASQUAISE

Difficulté : 🍷🍷🍷🍷 - Préparation : 15min - Cuisson : 100min

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 épaule d'agneau désossée et roulée d'1,5 kg environ
- 500 g de tomates fraîches (ou une grosse boîte de pulpe de tomate)
- 3 gros poivrons
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- quelques brins de thym
- deux cuillères à soupe de paprika
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre



©Gregory Gerber

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger le paprika, du sel et du poivre. Assaisonner l'épaule d'agneau de tous les côtés avec ce mélange.
2. Pelez et émincer finement les oignons, les poivrons et les tomates.
3. Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile à feu vif et posez-y l'épaule d'agneau afin de la colorer de tous les côtés pendant 5 à 10 minutes.
4. Réservez la viande dans un plat. Mettez dans la cocotte les oignons et les poivrons. Laissez suer quelques minutes puis ajoutez les tomates, les gousses d'ail écrasées, le thym, une cuillère à café de sel, du poivre et 400mL d'eau. Mélangez bien le tout.
5. Remettez l'épaule d'agneau dans la cocotte, nappez-la de sauce. Couvrez et laissez cuire 1h30 à feu très doux en ajoutant, si la sauce attache, un peu d'eau en cours de cuisson.
6. Servez l'épaule d'agneau confite coupée en tranches accompagnée de ses légumes de cuisson.

Info terroir :

Agneau Poitou-Charentes

Il bénéficie d'une IGP [Indication Géographique Protégée] qui vous garantit un produit de qualité : les agneaux sont nés et élevés sur une zone bien définie, ils sont allaités par la mère pendant au moins 2 mois et vendus à environ 130 jours. La Vienne compte à elle seule 45% des élevages répartis sur 9 départements. La viande de l'Agneau Poitou-Charentes est tendre, goûteuse et rosée, et contient peu de graisse. On la sert traditionnellement avec des mogettes, variété locale de haricots blancs.

