Epaule d'agneau à la broche et aux légumes de printemps

16/05/2017 à 10h52

Par Dr Christian Leclerc

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 5 personne(s)

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau de lait désossée (1kg)
- 1 tête d'ail frais
- 1,5 kg de petits pois frais
- 8 oignons blancs
- 4 carottes nouvelles
- 1 bouillon de légume (10 g)
- 2 cuillères à café d'huile de cameline
- 1 branche de romarin
- 1 bouquet de persil plat et de fines herbes

Préparation :

- La veille, piquez l'épaule d'agneau avec un couteau, et introduisez 3 à 5 gousses d'ail frais et des feuilles de romarin. Le romarin est l'herbe qui s'accorde le mieux à l'agneau.
- Cuisson à la broche: 30 à 40 minutes.

Préparation des légumes de printemps :

- Dans 1 l de bouillon de légumes, faites cuire les carottes fendues en deux, les oignons blancs et le reste des gousses d'ail;
- Au bout de 5 minutes ajoutez les petits pois frais;
- Faites cuire encore 5 à 6 minutes;
- Ajoutez persil et ciboulette hachée en fin de cuisson, ainsi que l'huile d'olive.