



Epaule d'agneau confite

04/03/2014 à 11h26

Par [Paul Blouet](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 4h

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1,2 kg d'épaule d'agneau
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre
- 3 oignons émincés
- 12 carottes émincées en rondelles
- ½ verre de vin doux

Préparation :

- Plongez le Romertopf dans l'eau 10 minutes pour l'humidifier ;
- Pendant ce temps, épluchez et coupez les oignons et les carottes ;
- Placez ensuite dans le Romertopf les oignons, les carottes et le vin ;
- Dans un bol, mélangez l'huile de colza, l'huile d'olive et les herbes de Provence ;
- Posez l'épaule d'agneau dans le Romertopf, sur les légumes, puis badigeonnez la viande avec le mélange du bol ;
- Fermez le Romertopf ;
- Enfouissez à four froid et laissez cuire 3 à 4 heures à 160°C.

L'astuce du chef :

- Ne prenez pas les carottes trop petites car avec ce mode de cuisson elles sont quasi confites, ce qui est délicieux. Mais si les rondelles sont trop petites elles peuvent devenir purée ;
- Avec ce mode de cuisson tout en douceur, vous obtiendrez une viande moelleuse et délicatement parfumée.