ma cuisine santé

Epaule d'agneau à la gousse d'ail et aux herbes, Tian de légumes confits

17/06/2014 à 11h49

Par Scott Serrato

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 2h

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 épaules d'agneau de lait de 500 à 600 g, avec os
- 5 gousses d'ail
- 2 citrons
- 3 aubergines
- 4 courgettes
- 3 oignons
- 1 fenouil
- 4 tomates
- 2,5 litres de bouillon de volaille dégraissé
- Thym, romarin et laurier
- Sel et poivre

Préparation :

Les plats en terre allant au four nécessaires pour réaliser cette recette portent des noms différents selon les régions: ce sont les tians du Midi, que l'on appelle cazuelas en Espagne, tajine au Maroc. Le tian ou la cazuela, de forme ronde ou rectangulaire, sert non seulement à cuire les aliments mais aussi à les servir à table.

- Pelez et émincez les oignons. Faites-les cuire à sec sans coloration pendant 10 minutes dans une casserole antiadhésive avec une gousse d'ail pelée et écrasée, un brin de thym et un verre d'eau. Ajoutez le fenouil paré et émincé; poursuivez la cuisson, toujours sans coloration, pendant 10 minutes;
- Lorsque ce mélange est bien fondu, versez-le dans un tian ou une cazuela en l'étalant dans le fond. Réservez;
- Lavez et essuyez les aubergines et les courgettes. Taillez-les en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Versez 2 l de bouillon de volaille dans une grande casserole, portez à ébullition, ajoutez les aubergines et faites-les bouillir pendant 10 secondes. Egouttez-les et épongez-les. Répétez la même opération avec les lamelles de courgettes;
- Taillez les tomates en fines lamelles et disposez-les en rosace dans le plat en terre sur le mélange d'oignon et de fenouil. Ajoutez ensuite en couches superposées alternées les lamelles d'aubergines et de courgettes. Versez doucement 50 cl de bouillon de volaille et ajoutez les gousses d'ail en chemise (non pelées). Poudrez de thym et de romarin, ajoutez une ou deux feuilles de laurier;
- Faites cuire ce tian de légumes dans le four à 130 °C (thermostat 2) pendant 2 heures;
- Dégraissez les épaules d'agneau et salez-les. Posez-les dans un plat en terre et faites-les cuire dans le four à 80°C pendant 40 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson toujours à 80°C pendant 40 minutes. Sortez-les et laissez-les reposer pendant 15 minutes;
- Augmentez la chaleur du four à 220 °C (thermostat 6-7). Remettez les épaules d'agneau dans le four et faites-les colorer pendant une dizaine de minutes en les arrosant d'eau citronnée à l'aide d'une petite louche;
- Lorsque les épaules d'agneau sont bien colorées, déposez-les sur le tian de légumes confits et servez aussitôt.