

AGNEAU de SEPT HEURES ou À la CUILLÈRE

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre De Personnes : 5

Préparation : 20 min / Cuisson : 10 min + 5h + 2h

Difficulté : Très Facile

INGRÉDIENTS

• une selle d'agneau de 1kg environ • 3 oignons nouveaux • 3 carottes pelées et coupées en larges bâtonnets • 6 gousses d'ail non pelées • 2 branches de thym • 2 feuilles de laurier • 1/2 à 3/4 L de vin blanc sec • huile d'olive, sel, poivre

RÉALISATION

Préchauffer le four à 120°C.

Saler l'agneau sur toutes ses faces. Dans une cocotte allant au four, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Y faire dorer l'agneau sur toutes ses faces. Le réserver.

Dans la même cocotte, mettre les oignons grossièrement émincées, les carottes, l'ail, le thym et le laurier.

Laisser cuire 5 minutes en remuant, puis remettre la viande, et verser 1/2 L de vin dessus. Poivrer.

Poser le couvercle sur la cocotte (elle doit être bien fermée), et enfourner pour 5h.

Vérifier la cuisson, arroser du jus de la viande, rajouter un peu de vin blanc si besoin et laisser cuire encore 2h (à la suite ou le lendemain).

Avant de servir, ôter la pulpe des gousses d'ail à présent bien confit, l'écraser et la mélanger au jus de viande restant.