

cuisineAZ.com

Cuisinez comme un Chef

[Imprimer](#)[Entrée - Plat - Dessert](#)[Imprimer la recette en version texte seulement](#)

Agneau de 7 heures

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 7 heures

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau
- 10 pommes de terre
- 3 oignons
- 10 carottes
- 3 tomates
- 1 litre de vin blanc
- estragon
- safran
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel de Guérande
- poivre du moulin



Christine Bentejac et son Chef Alexandre Bouchet



1/ Préparez vos ingrédients.



2/ Désossez l'épaule d'agneau ou faites le faire par le boucher.



3/ Epluchez et pelez tous les légumes en rondelles (sauf l'ail).



4/ Dans un petit pot, mélangez une bonne dose de safran dans une bonne dose d'huile d'olive. Badigeonnez-en l'épaule d'agneau.



5/ Dans un plat en terre, mettez au fond la moitié des légumes, puis l'épaule d'agneau, l'autre moitié des légumes, salez et poivrez généreusement. Ajoutez l'ail en chemise. Mettez également beaucoup d'estragon, puis mouillez à mi-hauteur avec le vin blanc puis à hauteur avec de l'eau. Couvrez et mettez au four 7 h th.5 (150°C).

6/ Servez 4 à 5 pruneaux par personne dans des coupes et arrosez-les d'un peu de jus de macération.

Trucs et astuces du chef :

Soyez généreux avec le sel, le poivre et l'estragon pour que votre plat ait bien du goût.
En saison, vous pouvez ajouter également des rondelles de poireaux aux légumes.
L'avantage de cette recette est qu'elle ne demande pas beaucoup de préparation et que pendant la journée cela vous permet de faire autre chose, puis le soir venu, votre plat est prêt !

Le bon accord vin :

un Duché d'Uzès Domaine Chabrier blanc Site : <http://www.isasite.net/chabfils/> ou un Domaine les Peyrilles de Gilles Pourcel rouge.

Recette réalisée par Alexandre BOUCHET
Restaurant "**Chez Jacotte**"
15 impasse Fresque - 30000 Nîmes - Tel : 04 66 21 64 59
Préparée avec Cuisine AZ - contact : emmanuelle@cuisineaz.com