

RECETTES D'ICI ET D'AILLEURS

EPAULE D'AGNEAU, aux pruneaux et aux épices, pour 4 personnes

Préparation : 25mn – **Cuisson** : 1h10

Ingrédients : 1,5kg d'épaule coupée en petits morceaux
250g de pruneaux
2 gros oignons
le jus d'un citron
2 cuillères à soupe d'huile
40g de beurre
1 cuillère à soupe rase de miel
1 pointe de safran ou a défaut de curcuma
une pincée de gingembre en poudre
un petit morceau de bâton de cannelle
sel et poivre

Faire chauffer l'huile et 20g de beurre dans une cocotte sur feu moyen, ajoutez les morceaux de viande, laissez-les dorer pendant 10 mn puis retournez-les. Assaisonnez-les et faites-les revenir encore 10mn. Retournez-les à nouveau et assaisonnez l'autre face.

Pendant que dore la viande, épluchez et coupez les oignons en rondelles.

Retirez les morceaux d'agneau de la cocotte lorsqu'ils sont bien saisis, jetez la graisse rendue. Faites fondre le reste de beurre, ajoutez les oignons émincés et 2 cuillerées à soupe d'eau chaude, remuez pendant 4 à 5 mn. Remettez ensuite les morceaux de viande dans la cocotte, ajoutez le miel, les épices, le jus de citron et mélangez le tout. Couvrez la cocotte et faites cuire, à feu doux, pendant 30mn en ajoutant au besoin un peu d'eau chaude.

Dénoyautez les pruneaux, mettez-les sur les morceaux d'agneau et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 mn. Servez chaud dans la cocotte ou dans un plat de service après avoir rectifié l'assaisonnement.

Vin : Choisissez un vin rouge, de quelques années, riche et séveux : un gigondas (16°)

Merci à Jacqueline BECHTEL

Nicole Loctin anime cette rubrique. Vous pouvez lui adresser vos recettes personnelles, elle les mettra en page pour les faire paraître dans un prochain bulletin. Merci pour vos propositions gustatives !! Adresse de Nicole : 190 chemin des Fourneaux Belmont d'Uriage
38410 St-Martin d'Uriage