Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Épaule d'agneau confite, carottes rôties et vinaigrette aux Éclats Moutardés

L'épaule d'agneau confite se pare ici d'une robe caramélisée et d'une chair fondante, relevée par la mâche croquante des graines et la chaleur douce des paprikas du mélange Éclats Moutardés. Les carottes rôties deviennent brillantes et légèrement sucrées, et la vinaigrette aux Éclats Moutardés apporte une note piquante, texturée et herbacée qui équilibre le fruité du jus de cuisson. Cuisinée en toute simplicité, cette assiette est pensée pour un dîner en famille ou un repas du dimanche : facile à préparer, généreuse en goût et belle à présenter dès la découpe. Tu vas aimer comment le croquant des éclats contraste avec la tendreté de l'agneau et illumine la couleur orangée des légumes.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**15 min**	**75 min**	**moyen**

Ingrédients

- 1,4 kg d'épaule d'agneau, en un seul morceau
- 800 g de carottes, pelées et coupées en bâtonnets ou en grosses rondelles
- 2 oignons jaunes, coupés en quartiers
- 4 gousses d'ail, écrasées (avec la peau)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe pour la finition
- 150 ml de bouillon de volaille ou de légumes
- 100 ml de vin blanc sec (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 2 branches de romarin, 4 branches de thym
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Éclats Moutardés — voir dosage
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la vinaigrette)
- Quelques brins de persil plat frais pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Éclats Moutardés

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 160 °C. Sale généreusement l'épaule, poivre-la, puis frotte-la avec 2 cuillères à café d'Éclats Moutardés (voir dosage).

Chauffe une grande cocotte allant au four avec 2 c. à s. d'huile d'olive à feu vif. Saisis l'épaule 4–5 minutes de chaque côté jusqu'à coloration profonde, puis réserve-la sur une assiette.

Baisse le feu, ajoute les oignons et les carottes dans la cocotte et fais-les revenir 4–5 minutes pour qu'ils prennent un peu de couleur. Ajoute l'ail écrasé, le miel, le romarin et le thym, puis mélange.

Remets l'épaule dans la cocotte sur le lit de légumes. Verse le vin blanc (si utilisé) et le bouillon, porte à ébullition légère, couvre avec le couvercle et enfourne.

Laisse cuire 75 minutes à 160 °C sans ouvrir pendant la première heure. Vérifie la tendreté après 60 minutes: la chair doit commencer à se détacher. Découvre les 15 dernières minutes pour caraméliser la surface si souhaité.

Pendant la cuisson finale, prépare la vinaigrette: émulsionne 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café d'Éclats Moutardés, sel et poivre. Goûte et ajuste l'acidité.

Sors la cocotte, laisse reposer 5–10 minutes puis tranche l'épaule. Dépose les tranches sur un plat, répartis les carottes rôties autour, arrose d'un peu de jus de cuisson et nappe légèrement de vinaigrette aux Éclats Moutardés.

Parsème de persil frais et d'une petite pluie d'Éclats Moutardés si tu veux davantage de croquant au service.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une cuisson régulière, sors la viande 30 minutes avant cuisson pour qu'elle soit à température ambiante. Si tu veux plus de jus, ajoute 50 ml d'eau ou de bouillon en cours de cuisson. Ne chauffe pas trop longtemps la vinaigrette pour préserver le croquant des graines.