



AGNEAU LAITON DE L'AVEYRON EN DEUX FAÇONS

INGREDIENTS

Pour 4 pers

- 1 selle d'agneau de l'Aveyron
- 1 épaule d'agneau de l'Aveyron
- 3 gousses d'ail
- 50g beurre
- Huile olive
- Sel
- Piment Espelette
- Romarin
- Thym
- 1 oignon jaune
- 1 carotte
- 1 poireau

RECETTE

Saisissez l'épaule d'agneau au préalable assaisonné de sel uniquement dans une poêle bien chaude avec juste de l'huile d'olive.

Une fois bien coloré, débarrassez l'épaule dans une cocotte, ajoutez-y le piment, la garniture aromatique c'est-à-dire oignon, carotte, poireau coupé en petit morceau avec le thym, romarin et ail juste écraser.

Mettez la cocotte fermée dans le four, à 95 degrés pendant tout une nuit environs. (cette recette marche avec toute partie de viande a confire.. (Épaule agneau, paleron de bœuf, joue de bœuf ...)

Pour la selle rôti, même principe que l'épaule, poêle bien chaude juste huile d'olive, coloré bien toute les faces, ajoutez une noix de beurre, de l'ail, baissez votre feu et arrosez la viande régulièrement avec le beurre de cuisson. Passez la selle au four environs 4minutes puis laissez reposer la viande 5 minutes en dehors du four, de manière a ce que la cuisson soit homogène. (Attention si vous faites la cuisson sur os prévoir 8 mins de cuisson).

ACCORD MET ET VIN

Paul Mas Clos de Savignac, AOP Languedoc

