

# Effilochée d'agneau aux épices douces

Bonjour à toutes et tous

Les grands parents nous l'ont fait remarquer : il y a un air de bis repetita de 2020 dans ce mois d'avril 2021 qui arrive. Une partie de la famille élargie est déjà sous « *mesures de freinage renforcé* » depuis deux semaines. A l'heure où j'écris, je ne sais pas si l'on ne va pas vivre la même chose dans le Sud Ouest. Donc la question d'un déplacement pour se retrouver sous le même toit n'a pas été d'actualité, et chacun va se retrouver en petit comité.

Inspirés par ce que nous avons fait à Noël, les grands parents (des deux côtés) m'ont demandé si je n'avais pas des idées pour remplacer le classique gigot d'[agneau](#) « grande tablée » par une recette « petit comité ». J'ai donc été à la pêche aux idées depuis début Mars. Hors de question de sélectionner des côtelettes (je cite) « *c'est trop ch### à découper* » ou encre la souris d'agneau « *trop chère* ». Le « salut » est venu dans un des magazines Saveur (celui de Février 2021) qui proposait une idée avec une pièce moins onéreuse : **l'épaule d'agneau**, à préparer façon « viandes effilochées ». Le concept est simple : faire mariner la pièce dans un mélange d'épices et de condiments pendant une nuit puis cuire longuement au four à basse température. Avec cette cuisson lente, la viande devait s'attendrir afin d'être « effilochable » à la fourchette.

J'ai donc crash testé la recette un de ces récents week-end en changeant un peu les épices. A tout casser, cela m'a demandé 10 minutes de préparation au total et 7 à 8h d'oubli dans le four à 120°C. Arrivée sur la table c'était impressionnant de voir comment mes gourmands se sont régalés ! La viande d'agneau s'effilochait à la fourchette, était parfumée, d'une

tendresse inégalée. Recette a été élue « *Best recette d'agneau* » tentée jusque là

Je voulais donc vous partager cette idée-recette d'effilochée agneau, qui a les avantages d'être réalisable pour un en petit comité, de se faire quasi toute seule, et de régaler tout « carnivore » amateur de viande tendre. J'espère donc qu'elle vous plaira, pour Pâques ou toute autre occasion. Belle journée !



- EFFILOCHÉE D'AGNEAU -  
AUX ÉPICES



# Recette : Effilochée d'agneau aux épices douces

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 7 à 8 heures

---

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 épaule d'agneau avec os (1,6kg)
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 2 cuillère à café de 4 épices
- 1 pincé de cumin
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de miel liquide (c.f; 1)

## Réalisation

### Étape 1: Préparation de la marinade [La veille]

- Hachez les gousses d'ail. Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients.

- Badigeonnez la viande de la préparation sur toutes les faces, puis disposez-la dans un plat ou une boîte hermétique.
- Filmmez (ou refermez la boîte) puis laissez reposer au réfrigérateur au moins une nuit.

## **Étape 2 : Cuisson**

- Récupérez la viande et laissez réchauffer un peu à température ambiante.
- Disposez la viande dans une cocotte et puis ajoutez un tiers de verre d'eau (c'est pour avoir un peu d'humidité au fond).
- Fermez la cocotte puis laissez cuire au four à 120°C pendant 7 à 8 heures.
- De temps en temps, récupérez la cocotte, arrosez la viande avec le jus, et remettez en cuisson.

Servez cette effilochée agneau dans le plat, en effilochant au dernier moment. Laissez les convives saler à convenance.

---

### **Astuces :**

- (1) Si vous appréciez le goût du miel, n'hésitez pas à mettre moitié miel d'acacia et moitié miel de châtaignier.
- Accompagnement de : Vous pouvez servir cette effilochée agneau avec une simple purée (version préférée à la maison), une poêlée de pois chiches, ou encore des pâtes.
- Variante : Vous pouvez aussi lancer une cuisson effilochée sans épices, avec juste un badigeonnage d'huile, ail et herbes de Provence.
- Avec les restes : N'hésitez pas à recycler l'effilochée

d'agneau dans des sandwiches, des salades, etc;

---