

Epaule d'agneau confite au miel et à la moutarde

Bonjour à toutes et tous,

En automne, étant souvent dans le jardin pour l'entretien et les plantations de saison, j'apprécie particulièrement de préparer des plats « qui se cuisinent tous seuls ». Si les mijotés sont fréquents, les plats confits au four entrent de plus en plus dans mes pratiques car une fois les ingrédients dans la cocotte « *y'a plus qu'à* » laisser faire.

C'est le cas du mets que je vous présente aujourd'hui. C'est une belle pièce de viande qui sera bien régaler vos amateurs lors des repas de famille ou du dimanche. C'est une épaule d'agneau, enrobée d'une marinade au miel et à la moutarde. Pour ne pas vous mentir, j'ai trouvé l'idée chez papilles et pupilles ([recette originale par ici](#)) puis je l'ai adapté pour une cuisson plus basse température, plus longue et plus moelleuse. La viande ainsi préparée termine sa cuisson clairement confite, s'effilochant à la fourchette et est donc particulièrement fondante. La marinade miel /moutarde la relève avec une petite touche sucrée salée. Si vous accompagnez de pommes de terre au four ou de semoule, vous avez un plat complet qui mettra bien des sourires à table. Le seul « bémol » est qu'il faut s'organiser pour lancer la cuisson 4 heures à l'avance, mais une fois lancée, vous pouvez vaquer à vos occupations ☐

L'ayant refaite il y a très peu de temps, j'avais envie de partager l'idée avec vous. J'espère que cette recette d'épaule agneau confite au miel et moutarde vous inspirera ou permettra de régaler vos convives. Bonne journée !

- EPAULE D'AGNEAU CONFITE -
MIEL ET MOUTARDE



Recette : Epaule d'agneau confite, miel et moutarde

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 4 heures

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 épaule d'agneau (de 1.5kg environ)
- 2 cuillérées à soupe de miel d'acacia
- 2 cuillérées à soupe de moutarde à l'ancienne
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 1 oignon
- 1 pincée de poivre
- 80 ml d'huile d'olive (environ)

Réalisation

1. Hachez l'oignon, émincez l'ail. Préparez la marinade en mélangeant miel, moutarde, huile, poivre, et ail émincés dans un bol.
2. Placez la viande dans un plat au four ou un cocotte, enrobez de marinade. Répartissez les oignons à côté.
3. Enfournez 20 min à 180°C sans couvrir
4. Baisser la température à 120°C, ajoutez le vin blanc, couvrez, puis laissez cuire 4 heures à couvert.

Astuces

- *Variante(s)* : Vous pouvez aussi utiliser de la moutarde forte si vous préférez. Si vous n'avez pas de miel d'acacia, remplacez par un miel liquide.
- *Tout en un* : Pour un plat tout en un, ajoutez des légumes émincées dans la cocotte lorsqu'il reste 2 heures de cuisson. En saison, un mélange de courgettes, carottes, pommes de terres peut convenir.



Epaule d'agneau confite, miel moutarde

Découvrez aussi :

Des idées pour accompagner l'épaule d'agneau :

- [Pommes de terre tapées au thym](#)

- [Purée de potimarron](#)
- [Poêlée pomme de terre et artichaut](#)



Pommes de terre tapées au thym
