

3 **Epaule d'agneau aux coings, citrons et safran**

Une préparation d'agneau tout simplement délicieuse. Ce plat très simple mélange subtilement les saveurs des coing, du citron et des romates, une cuisson lente et douce. D'abord cuits séparément, les coings et l'agneau se retrouvent dans une cocotte pour unir leurs saveurs.

Plats viandes
Agneaux

Ingrédients

Ingrédients pour 6 personnes

1, 2 kg d'Epaule d'agneau
1, 5 kg de Coings
1 Oignon
1 Citron non traité
1 c à s de sucre en poudre
2 Clous de girofle
20 filaments, +/- 10
1 c à café de baies de genièvre
1 c à café de poivre en grains
Sel fin

Préparation

Préparation des ingrédients

Epluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofle.

Coupez l'épaule en gros cubes.

Dans une cocotte versez 1 l d'eau froide, ajoutez les cubes d'agneau, les baies de genièvre, le safran, les grains de poivre, l'oignon piqué de clous de girofle et du sel. Portez à ébullition et faites cuire à gros bouillons 1 h.

Pendant ce temps, pelez les coings et coupez-les en morceaux.

Prélevez quelques louches de bouillon de cuisson d'agneau.

Mettez les morceaux de coings et le bouillons dans une casserole et faites cuire jusqu'à ce que les coings soient tendres.

Égouttez l'agneau en récupérant quelques louches de bouillon.

Préparation

Remettez dans la cocotte les morceaux d'agneau et les morceaux de coings retirés avec une écumoire avec 2 louches de bouillon, le jus de citron, salez et versez la cuillerée de sucre et laissez mijoter 20 mn.

Servez avec du riz ou des pâtes.

suggestion

faire infuser le safran en début de préparation, ajouter l'infusion 10 min avant la fin de cuisson