

Epaule d'agneau confite

Recette pour 4 personnes:

- 1 Epaule d'agneau
 - 12 Echalotes
 - 8 Carottes
 - 2 càs de miel
 - Romarin
 - Sel, poivre
-
- Marquer l'épaule de tous côtés dans la cocotte sur feu vif.
 - Ajouter les carottes épluchées en bâtonnets et les échalotes épluchées, entières.
 - Ajouter le miel, un 1/2 verre d'eau, le romarin.
 - Cuire au four à 160°C ou sur feu très doux pendant 5 heures en arrosant toutes les 1/2 heures. Tourner la viande à mi-cuisson.