

Rôti d'épaule d'agneau aux figues et à la moutarde



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 10 min

 Temps actif: 20 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 épaule d'agneau suisse (désossée, d'env. 1,2 kg)
- sel
- poivre du moulin
- 1 bouquet thym
- 1 cs graines de moutarde marron
- 1 cs graines de moutarde noires
- 6 gousses d'ail
- 9 figues séchées
- 2 oignons
- 5 dl vin blanc sec

Valeurs nutritives

1 portion (sans la polenta ni les poivrons) contient env.:

- 396 kcal
- 41 g de protéines
- 21 g de glucides
- 10 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Ton boucher ficellera volontiers l'épaule d'agneau en rôti roulé pour toi. Il vaut néanmoins la peine de la commander.

Préparation

- 1 Sortir l'épaule d'agneau du réfrigérateur une heure avant de la préparer. Frotter le côté intérieur avec du sel et du poivre et recouvrir de thym. Refermer, fi celer en rôti avec de la fi celle de cuisine puis déposer la viande
- 2 dans un plat allant au four. Piler grossièrement les graines de moutarde au mortier et en frotter l'épaule d'agneau. Saler légèrement. Peler les gousses d'ail et les couper en deux, couper les figues en deux ou en quatre selon leur taille, peler les oignons et les couper finement. Mettre le tout dans le plat, recouvrir avec le vin blanc et faire cuire env. 50 minutes au four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 200° C (180° C à chaleur tournante). Arroser de temps en temps la viande de jus de cuisson.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

3 Sortir le rôti du four, couvrir et laisser reposer 10 minutes. Retirer la ficelle de cuisine et couper le rôti en tranches. Servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de polenta et de poivrons cuits à la vapeur.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.