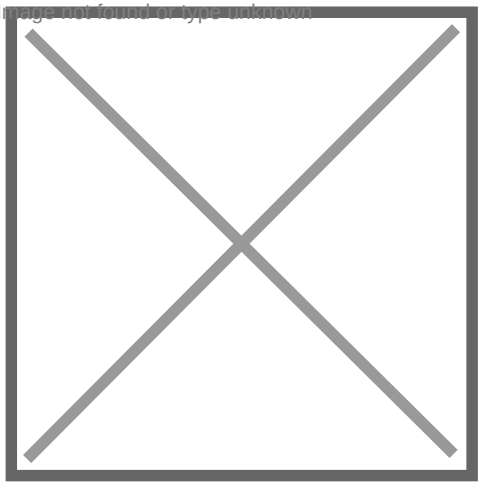
Rôti d'épaule d'agneau aux figues et à la moutarde

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.

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

Accompagner de polenta et de poivrons cuits à la vapeur.