



AGNEAU ET CAROTTES DE 5 HEURES, TARTINE DE MUNSTER PRIMEUR



Temps de préparation
30 minutes



Temps de cuisson
30 minutes + 5 heures



Niveau de difficulté
★★★

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 épaule d'agneau désossée de 2kg
- 500ml de vin blanc sec
- 30g de beurre
- 12 à 18 petites carottes fanes selon la taille
- 70g de sucre
- 1 échalote
- 1 bouquet de ciboulette
- 150g de munster frais
- 250ml de crème épaisse
- 12 tranches fines de pain bûcheron
- 500ml de jus d'orange
- 150ml de jus de carotte
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de thym
- 4 feuilles de laurier
- 5 gousses d'ail
- 4g de cumin entier
- Sel et poivre

Préchauffer votre four à 130°C

Préparation de la viande

Dans une grosse casserole allant au four, faire revenir l'épaule à feu vif sur toutes ses faces avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Retirer la graisse. Ajouter le vin, 350ml d'eau, le cube de légumes, l'ail sans l'éplucher, le beurre, le miel, le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Préparation des carottes

Eplucher les carottes et les mettre dans un plat allant au four. Ajouter le sucre, 2 litres d'eau, le bouillon de poule, le cumin et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Cuisson de la viande et des carottes

Couvrir la viande avec le couvercle de la casserole et enfourner 5 heures.

Couvrir les carottes avec un papier sulfurisé et enfourner 4h45 en même temps que la viande.

Retourner la viande à mi-cuisson.

Préparation des tartines de Munster

Pendant ce temps, ciseler l'échalote et la ciboulette. Mélanger avec le munster et la crème. Assaisonner. Toaster le pain et en couper des rectangles réguliers pour une belle présentation. Réserver.

Dressage

Sortir les carottes du four, récupérer le jus de cuisson et le faire réduire de trois quarts. Ajouter le jus d'orange au jus de carotte et faire réduire à feu vif jusqu'à obtenir une consistance de sirop.

Pendant ce temps, préparer les tartines de munster.

Dresser vos assiettes. Régalez-vous !



Sortez la viande du four et laissez-la reposer 5 minutes afin qu'elle ne rende pas de jus dans les assiettes !



Vérifiez que le jus de viande obtenu a une belle consistance. sinon n'hésitez pas à le faire réduire comme le jus de cuisson des carottes !

*Faites vous plaisir avec la cuisson basse température...
A découvrir absolument !*