

Epaule d'agneau en cocotte aux haricots verts

Préparation et cuisson : 1 h 40 mn.

Pour 4 personnes.

1 épaule d'agneau bien dégraissée par le boucher, 250 g d'oignons, 8 branches de thym, 3 feuilles de laurier, 1 kg de haricots verts très fins, 5 tomates moyennes, 200 g d'échalotes, 8 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Dans une grande cocotte, en fonte de préférence, mettre 2 c à soupe d'huile d'olive. La laisser bien chauffer. Pendant ce temps, assaisonner l'épaule sur chaque face avec le sel et le poivre, puis faire revenir l'épaule sur chaque côté. Il faut qu'elle soit dorée de toute part. Sortir l'épaule et la mettre en attente sur un papier absorbant. Jeter la graisse qui se trouve dans la cocotte. Remettre la cocotte sur le feu avec, à nouveau, 2 c à soupe d'huile. Eplucher les oignons, les couper grossièrement. Les jeter dans la cocotte, saler, poivrer, bien mélanger et les laisser se colorer sans brûler. Ajouter l'épaule, effeuiller 6 branches de thym, ajouter 2 feuilles de laurier, puis 1/2 verre d'eau tiède. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Couvrir la cocotte et laisser cuire doucement pendant environ 80 à 90 minutes.

Effiler les haricots verts, les laver dans plusieurs eaux et les laisser tremper dans la dernière eau. Eplucher les échalotes, les émincer assez finement. Enlever la peau des tomates, les couper en quatre. Les égrener. Dans un poêlon, mettre 4 c à soupe d'huile d'olive, y faire blondir les échalotes en prenant soin de ne pas les laisser brûler. Ajouter les haricots bien égouttés, puis les tomates. Saler et poivrer, ajouter 2 branches de thym et 1 feuille de laurier brisée. Bien mélanger et laisser cuire à couvert, tout doucement, pendant 45 minutes environ. Servir l'épaule coupée en tranches dans un plat de service et présenter la sauce en saucière. Servir les haricots verts chauds en accompagnement de l'épaule d'agneau.

Ne pas découper l'épaule d'agneau dès la fin de la cuisson. La laisser reposer 10 à 15 mn, le temps nécessaire pour déglacer et finir la sauce. L'attente permet au sang de mieux se répartir dans toutes les fibres, et les tranches de viande sont plus présentables. Ce principe est valable pour toutes les grosses pièces de viande.



Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.