

Épaule d'agneau aux herbes

Le gigot d'agneau peut également être préparé de la même façon.



Ingrédients :

1 épaule d'agneau
Romarin
Thym
Laurier
Herbes de Provence
Fleur de sel, poivre
Huile d'olive

Piquer d'ail l'épaule d'agneau juste sous la peau. Attention : ne pas piquer dans la chair elle-même, sinon le jus de l'épaule partirait par les trous.

Dans un grand plat, mélanger les herbes : romarin, thym, laurier et herbes de Provence.

Badigeonner l'épaule d'agneau d'huile d'olive, et la rouler dans le plat d'herbes de manière à ce qu'elle soit bien recouverte de cette marinade, et laisser mariner pendant 2 jours.

Au bout des 2 jours, envelopper l'épaule d'agneau avec sa marinade dans un film plastique, après l'avoir salée et poivrée au préalable. Mettre au réfrigérateur durant 2 heures. Sortir l'épaule et la déballer au moment de la cuisson. Mettre à rôtir dans un plat à four chaud pendant 40 minutes, thermostat 8. Retourner et saler à mi-cuisson. On peut également rôtir l'épaule à la broche