



## Épaule d'agneau du dimanche & tajine de légumes

 Facile  15 minutes  4 personnes

### Ingrédients :

1 épaule d'agneau à demie désossée de 1kg

**Huile ISIO 4**

12 gousses d'ail en chemise

2 échalotes

1 grosse carotte

1 branche de romarin

1 petit bouquet de sarriette

600g de carottes

Pour la garniture de légumes :

160g de pommes de terre

250g d'eau

3 échalotes

2 gousses d'ail

½ cuillères à café de cumin

3 cuillères à soupe d'ISIO4

1 petit bouquet de persil



①

Lavez tous les légumes. **Épluchez** les échalotes, **émincez-les** grossièrement et **détaillez** les carottes en cubes.

②

Dans une poêle chaude, **versez** deux cuillères à soupe d'ISIO 4 et **faites colorer** l'épaule d'agneau assaisonnée sur toutes les faces. Débarrassez-la dans un plat à four, puis déposez dans la poêle les légumes taillés, ainsi que les gousses d'ail. **Ajoutez un filet d'ISIO 4** et faites colorer l'ensemble quelques minutes. **Répartissez** cette garniture aromatique dans le plat avec la viande.

③

**Déglacez** la poêle d'un généreux verre d'eau, portez à ébullition quelques instants et **versez** sur l'épaule d'agneau. **Enfournez** Th 6 pendant 1 heure, **ajoutez** de l'eau froide en cours de cuisson, arrosez fréquemment, afin d'obtenir un bon jus.

④

**Lavez** et **épluchez** les légumes. **Détaillez** les carottes en deux, puis en quatre dans la longueur, puis en petits bâtonnets. **Taillez** les pommes de terre en cubes de 2cm. Dans une poêle chaude **versez un filet d'ISIO 4**, ajoutez le cumin, les gousses d'ail en chemise fendues en deux. **Laissez « frire »** quelques instants, puis ajoutez les échalotes ciselées et tous les légumes. **Poêlez** quelques instants le temps de bien enrober l'ensemble.

⑤

**Salez, poivrez** légèrement, débarrassez dans un plat à four, versez 25 cl d'eau ou de bouillon de volaille puis couvrez d'un papier sulfurisé et enfournez aux côtés de l'épaule pour environ 50 min.

⑥

Au moment de servir, **parsemez** de persil ciselé. Si vous le souhaitez, vous pouvez mixer le jus et les légumes de cuisson de l'agneau afin d'accompagner l'épaule finement tranchée.