



# LA RECETTE DU MOIS

— AVRIL 2025 —

## Épaule d'agneau confite aux épices



Pour 4-6  
personnes



Préparation et  
cuisson : 3h30



Niveau : moyen

POUR CUISINER CE PLAT VOUS AUREZ BESOIN DE :

### à la boucherie de la cité-Jardin :



Épaule d'agneau  
de votre boucher

### chez votre épicier :



1 oignon,  
1 carotte,  
1 aubergine



2 gousses d'ail



2 bâtons  
de cannelle



2 citron(s)  
confit au sel



3 branches  
de thym



Cumin,  
curcuma



5cl d'huile  
d'olive



Sel,  
poivre

# LES ÉTAPES DE LA RECETTE

1

Préparer la garniture : éplucher et couper les aubergines en quartiers de 1cm. Saler, poivrer, réserver. Émincer finement l'oignon et la carotte.

2

Préchauffer le four à 120°C. Couper les citrons confits, retirer la pulpe et couper la peau en morceaux. Faire dorer la viande dans une cocotte avec de l'huile de tournesol. Ajouter ail, thym, épices, cannelle, oignon, carotte et citron. Enfourner 2h30 en arrosant régulièrement.

3

Finaliser la cuisson : retirer l'épaule, enlever ail et thym, dégraisser si besoin. Déglacer avec un verre d'eau s'il manque un peu de jus . Ajouter les aubergines, remettre la viande et cuire encore 1h à 150°C.

4

Vérifier la cuisson des aubergines. Disposer les garnitures puis la viande dans un plat et arroser de sauce.

*Joyeuse  
Pâques !*

**N'hésitez-pas à nous partager  
vos festins :**



boucherie\_suresnes



Boucherie de la Cité-jardin