

8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Difficulté : 2 / 4

Ingrédients :

1 épaule d'agneau
3 bulbes de fenouil
3 courgettes
3 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail en chemise
3 c. à soupe de cumin
en poudre
1 c. à soupe de graines
de coriandre
Huile d'olive, sel, poivre



ÉPAULE D'AGNEAU RÔTIE AU CUMIN

Préparation :

1 - Détaillez les courgettes en bâtonnets, les carottes en rondelles, le fenouil en dés, l'oignon en quartiers.

2 - Placez les légumes dans une cocotte allant au four. Saupoudrez de sel, poivre et graines de coriandre. Ajoutez les gousses d'ail et un filet d'huile d'olive.

3 - Placez l'épaule sur le lit de légumes, badigeonnez d'huile d'olive et de cumin.

4 - Faites cuire le tout 45 minutes à 180°C (th. 6). À mi-cuisson, mélangez les légumes et retournez l'épaule. Si l'épaule est déjà bien dorée, poursuivez la cuisson à couvert.

5 - Au moment de servir, décorez quelques branches de thym frais.

Vous pouvez servir votre épaule d'agneau avec des haricots Tarbais.

*Suggestion
d'accompagnement :
Blaisac Rouge, servi
entre 16 et 18°C.*

