ÉPAULE D'AGNEAU AUX HARICOTS BLANCS

Octobre 2007 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 Kg d'épaule d'agneau roulée désossée
- 250 g de lingots blancs
- 40 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 boîte de concentré de tomate (70 g)
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- 4 brins de persil
- 2 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail
- Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casseroles, Égouttoir, Cocotte en fonte

Préparation : 5 mn
Cuisson : 1h35

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 18,30 € (soit 4,58 € par personne)

Recette :

Peler la carotte, la couper en petits dés. Faire blanchir les haricots secs 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante, les égoutter. Porter une grande casserole d'eau à ébullition, ajouter les haricots et les cuire à feu doux 1h15 avec le bouquet garni et le laurier. Ajouter les dés de carotte 15 minutes après le début de la cuisson, saler 30 minutes avant la fin de cuisson.

Dans un cocotte, faire fondre la beurre avec l'huile et à feu mi vif, faire dorer l'épaule d'agneau sous toutes ses faces, ajouter les gousses d'ail en chemise, saler, poivrer, et cuire à feu doux et à couvert 1h15. Ciseler finement le persil. Retirer la viande et la réserver au chaud. Délayer le concentré de tomate dans le jus de cuisson de la viande, ajouter les haricots égouttés et réchauffer 10 minutes en mélangeant. Couper la viande en tranches, entourer avec les haricots parsemés de persil haché et servir bien chaud.

À la place des **lingots blancs**, on peut utiliser des cocos, des mogettes de Vendée, des Soissons, des haricots tarbais, ...

Boisson :

Un Moulin à Vent. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

© AdT-Recettes (http://adt-recettes.org)