

ÉPAULE D'AGNEAU ROULÉE AUX FÈVES

Avril 2005 (Actualisé en janvier 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 800 g d'épaule d'agneau roulée désossée
- ★ 4 gousses d'ail
- ★ 2 Kg de fèves en cosse
- ★ 8 petits oignons blancs frais
- ★ 100 g de lardons nature
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 demi-cuillère à café de thym de Provence
- ★ 1 demi-cuillère à café de sarriette émietlée
- ★ 4 brins de persil
- ★ 40 g de beurre
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Saladier, Poêle, Plat à four

Préparation : 50 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 15,65 € (soit 3,91 € par personne)



Recette :

Écosser les fèves. Faire bouillir une grande casserole d'eau avec le gros sel, y jeter les fèves et cuire 30 secondes à la reprise de l'ébullition. Égoutter rapidement et jeter dans un grand saladier rempli d'eau froide pour les rafraîchir. Préchauffer le four à 265°C (thermostat 9) pendant 15 minutes. Peler les grains pour éliminer la peau dure et amère. Placer l'épaule roulée dans un plat à gratin, l'arroser avec l'huile, saler, poivrer, parsemer de thym, entourer des gousses d'ail en chemise et enfourner pour 60 minutes. Peler les petits oignons. 25 minutes avant la fin de la cuisson de la viande, faire suer les lardons à sec dans une grande poêle 5 minutes, puis ajouter les petits oignons pour 5 minutes en remuant souvent, incorporer le beurre, puis les fèves, la sarriette, saler peu, poivrer et cuire 15 minutes à feu doux en remuant souvent. Ciseler le persil. Disposer l'épaule dans le plat de service, entourer des fèves et parsemer de persil ciselé.

! Le long temps de préparation est dû à l'écosage et l'épluchage des **fèves**. Celles-ci donnent beaucoup de déchets, de 50 à 60%.

Boisson :

Un rouge de Crozes-Hermitage servi à 16°C. (*)

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