

# EPAULE D'AGNEAU CONFITE

AUX ECHALOTES



*"Une recette  
de tradition..."*

DIFFICULTÉ

BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

10 mn

CUISSON

1 heure (four 200°)

2 heures (four 160°)

INGRÉDIENTS  
POUR 4 PERSONNES

VIANDE

1 épaule d'agneau\*  
(environ 1 kg)

AUTRES INGRÉDIENTS

1 douzaine d'échalotes

1 c/s de miel liquide

1 c/c de quatre épices

1 c/c d'huile d'arachide

10 cl de porto

10 cl d'eau

sel, poivre

c/s: cuillère à soupe

c/c: cuillère à café

CALORIES

1 portion : environ 600 Kcal

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES  
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



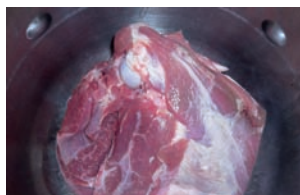
**CARNIVOR®**

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL  
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [www.carnivor.fr](http://www.carnivor.fr)

# EPAULE D'AGNEAU CONFITE

AUX ECHALOTES



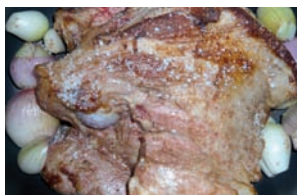
1 - Saisissez l'épaule d'agneau dans une grande poêle avec un peu d'huile et faites la dorer sur toutes les faces, pendant 10 min environ.



2 - Pendant ce temps, épluchez les échalotes.



3 - Versez le porto dans un bol, puis délayez-le avec le miel et ajoutez l'eau.



4 - Mettez ensuite l'épaule d'agneau dans une cocotte en fonte avec les échalotes autour, saupoudrez avec les 4 épices et arrosez le tout avec le porto mélangé.



5 - Placez la cocotte couverte dans le four à 200° pendant 1h, puis baissez la température à 160° et laissez mijoter pendant 2h. Retournez l'épaule régulièrement.



6 - Découpez l'épaule et servez-la accompagnée de ses échalotes.

*Astuce: Vous pouvez aussi accompagner ce plat, avec une fine graine de couscous.*

## CALORIES

1 portion : environ 600 Kcal

## RAPPEL

*un repas équilibré, c'est :*

— ENTREE —

crudités

— PLAT —

*viande accompagnée de féculents ou légumes cuits*

— DESSERT —

*un produit laitier et un fruit*

*la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps*

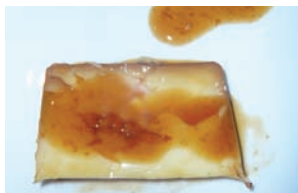
## PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILBRÉ



MESCLUN\* ET TOMATES CERISES



EPAULE D'AGNEAU\*



FLAN VANILLE\*

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES  
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

