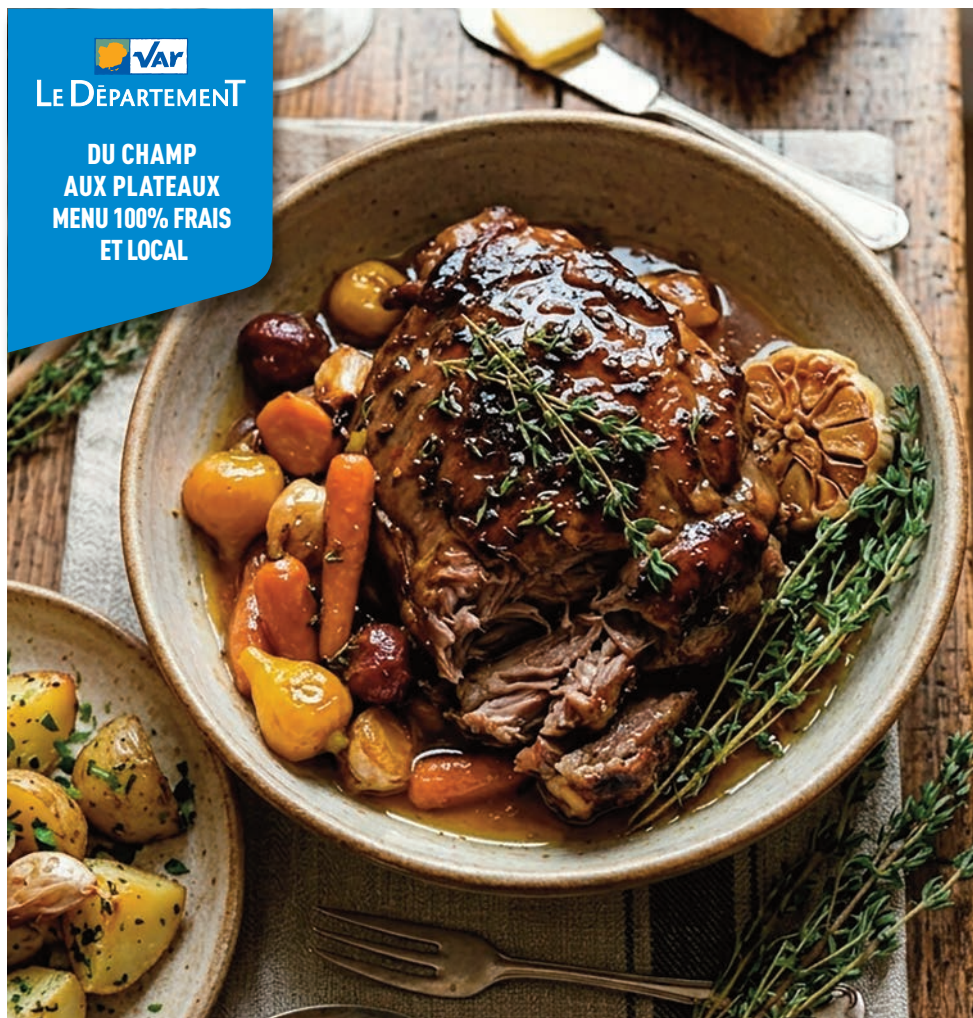




LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Épaule d'agneau confite au thym et miel

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Olivier Coulon

Collège Berty Albrecht de Sainte-Maxime



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 20 min
- **Cuisson** : 3 h 30

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- Épaule d'agneau désossée 1kg500
 - Carottes 5 pièces
 - Oignons 3 pièces
 - Thym 1 bouquet
- Huile d'olive 5 cuillères à soupe
 - Miel 5 cuillères à soupe
 - Du sel et du poivre

Le petit + :

- 1 pincée de piment d'Espelette
 - 1 verre de vin blanc
- cuisson à basse température

Produits locaux utilisés :

Var (83) : Miel de lavande (les ruchers d'Arielle et Olivier), Thym (Midiflore)

Alpes-de-Haute-Provence (04) :
Agneau (Dufour Mane), Huile d'olive (Dufour Mane)

Alpes-Maritimes (06) : Thym (Midiflore)

Bouches-du-Rhône (13) :
Carotte (Solepro), Riz de Camargue

Vaucluse (84) : Oignon (Perez)

Épaule d'agneau confite au thym et miel

Préparation

- Mettre votre four à chauffer à 140°
- Laver et éplucher les oignons et les carottes
- Couper les carottes en rondelles pas trop épaisses
- Émincer les oignons
- Mélanger l'huile, le miel, sel et poivre et si possible le piment d'Espelette
- Enduire l'épaule d'agneau sur toutes les faces puis la disposer dans votre plat.
- Ajouter les carottes, oignons et thym + un verre de vin blanc, recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium
- Mettre au four à 140° pendant 3 h à 3 h 30 pour confire à basse température
- Arroser avec le jus de cuisson pendant les 3 h puis laisser cuire découvert les 30 dernières minutes
- Enlever le thym et servir tel quel ou enlever le thym récupérer le jus de cuisson et la garniture puis mixer pour faire une sauce

Bon Appétit !