



TECHNOLOGIE
MULTICUISSON



ÉPAULE D'AGNEAU BRAISÉE, POMMES DE TERRE
GRENAILLE, OIGNON ROUGE, CITRON, ROMARIN, AIL



 6 personnes

 4h

 3h30

ÉPAULE D'AGNEAU BRAISÉE, POMMES DE TERRE GRENAILLE, OIGNON ROUGE, CITRON, ROMARIN, AIL

Ingédients :

1 épaule d'agneau de 2,5 kg
20 cl d'huile d'olive
2 c. à s. de mélange d'épices
paprika - cumin
2 kg de pommes de terre
grenaille
2 L d'eau
10 g de sel
1 oignon blanc
1 oignon rouge
2 échalotes
1 tête d'ail
1 citron jaune
1 botte de romarin
Sel
Poivre

Cuissons :

TRADITIONNELLE

VAPEUR

MICRO-ONDES

Préparation :

La veille, faire mariner la viande dans l'huile d'olive avec le mélange d'épices et le sel pendant au moins 3 heures.

Préchauffer le four à 180°C.

Programmer par le biais des recettes personnalisées dans le menu du four, les 3 modes de cuisson suivants :

- Vapeur avec la sonde de cuisson à 60°C pendant 2 heures
- Vapeur à 70°C pendant 10 heures
- Traditionnel à 175°C pendant 45 min

Puis enfourner la viande. Les 3 modes de cuisson se réaliseront successivement sans interruption.

Éplucher les oignons et les échalotes, puis les couper en quartiers. Couper la tête d'ail en deux. Couper le citron en rondelles.

Une fois la première partie de la cuisson de la viande terminée, disposer les pommes de terre, les oignons, les échalotes, l'ail, les rondelles de citron et la botte de romarin dans le plat, puis enfourner de nouveau pour la deuxième partie de la cuisson.

Déguster bien chaud.

Idée de Denny : Utiliser les différents programmes du four : micro-onde pour accélérer la cuisson, sec pour cuire et vapeur pour garder l'humidité et équilibrer les jus de cuisson.

