

# Epaule d'agneau aux cèpes et aux olives



## Ingrédients de la recette pour 6 personnes

Pour badigeonner	Pour la poêle	Pour la cuisson au four	Cuisson des cèpes à la poêle	Décoration
<ul style="list-style-type: none"><li>• 0,5 g <a href="#">de thym</a></li><li>• 0,5 g <a href="#">de romarin</a></li><li>• 1,5 g <a href="#">de sel fin</a></li><li>• 0,5 g <a href="#">de poivre</a></li><li>• 25 g <a href="#">d'huile d'olive</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 g <a href="#">d'huile d'olive</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 g <a href="#">de gousses d'ail</a></li><li>• 200 g <a href="#">de Floc de Gascogne</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 g <a href="#">d'huile d'olive</a></li><li>• 400 g <a href="#">de cèpes surgelés</a></li><li>• 50 g <a href="#">d'olives noires</a></li><li>• 0,5 g <a href="#">de poivre du moulin</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 g <a href="#">fleurs et feuilles de violettes</a></li></ul>

Préchauffer le four th 6/7 (205°C) Thermostat 6 (180°C) pour la seconde cuisson

## Préparation

Préchauffons le four...Mettre le thermostat entre 6/7 (205°C), la cuisson sera entre 45 mn et 1h15 selon les [fours](#), votre viande doit être rosée, une aiguille ou la pointe d'un couteau plantée au centre le jus doit s'écouler légèrement rosé, car une seconde cuisson de 15 minutes environ avec la garniture, complètera cette cuisson.



*Préparons l'ail...* Appuyer sur la racine de la gousse sur la planche, [éplucher](#). La tige intérieure doit être enlevée, appelée germe, elle est indigeste.

*Eminçons l'ail...* Placer la gousse côté plat, pratiquer deux ou trois entailles et [émincer](#)

grossièrement.



*Prendre le plat à four...* Votre plat à four doit contenir votre épaule. [Saupoudrer](#) dans le plat à four de pluches de thym et de romarin, sel, poivre, et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Avec cette préparation badigeonner l'épaule pour la parfumer et laisser [mariner](#) pendant une heure.



*Prenons l'huile d'olive...* Verser un peu d'huile dans la [poêle](#) et compléter par la marinade du plat à four et faire chauffer.

*Prenons notre épaule...* Faire [saisir](#) l'épaule sur les deux faces : la viande sera plus moelleuse. Retourner au moins deux fois. Placer l'épaule dans le plat à four, verser l'huile de cuisson.



*Prenons l'ail et le Floc de Gascogne...* Eparpiller l'ail et arroser l'épaule avec le Floc. [Enfourner](#) pour 45 minutes à 60 minutes environ.



Couper les olives en dés.



*Préparons les cèpes...* Verser dans la poêle l'huile d'olive.  
Laisser chauffer. Ajouter les cèpes surgelés (aucune [décongélation](#)). Les cèpes vont rejeter



l'eau de végétation, cuire pendant 5 minutes.



9

*Prenons les olives...* Verser les olives sur les cèpes, quelques tours de moulin à poivre, ne saler pas à cause des olives.

Mélanger. Ne [réduisez](#) pas à sec l'eau de végétation, car elle ira parfumer le jus de l'épaule



d'agneau. Préparer la [décoration](#) des assiettes avec les violettes.



10

*Sortons l'épaule d'agneau du four...* Pas d'enfants autour de vous ! Verser les cèpes dans le plat



à four, mélanger avec le jus et replacer dans le four.



11

*Changeons le thermostat...* Plaçons le thermostat à 180°C thermostat 6 pendant 15 minutes, vérifier la cuisson avec une [aiguille](#) ou la pointe d'un couteau comme indiquée plus haut. Couper l'épaule avec un [couteau électrique](#) et servir les tranches d'épaule avec les cèpes



arrosés du jus de cuisson.