



Epaule d'agneau en melon braisée et pommes boulangères à ma façon

Une recette de Benoit Carcénat, MOF et Chef Exécutif de l'Institut Glion à Montreux

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Pour l'épaule d'agneau

- 1 épaule d'agneau d'environ 1,5 Kg
- 1 barde de lard gras de 8 cm de large et 50 cm de large
- 1 carotte en mirepoix
- 2 oignons en mirepoix
- 2 échalotes en mirepoix
- 4 gousses d'ail en chemise
- 3 brindilles de thym
- 1 branche de romarin
- 1 feuille de laurier
- 2,5 dl de vin rouge
- 5 dl de fond brun d'agneau

- 0,8 dl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Pour les pommes boulangères

- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme épluchées (type Agria)
- 3 pièces de gros oignons émincés
- 60 gr de beurre
- 0,2 cl d'huile d'olive
- 80 cl de fond blanc
- 15 gr de fleur de thym
- ¼ de botte de persil plat concassée
- Sel, poivre du moulin

L'épaule d'agneau

1. Commander chez un bon boucher une épaule d'agneau désossée et éventuellement déjà ficelée en melon.
2. Pour ceux qui voudrait ficeler cette épaule d'agneau en melon voici la marche à suivre :
 - 2.1.1. Positionner l'épaule désosser côté intérieur vers le haut, replier les chairs vers l'intérieur de façon à façonner une pièce ronde.
 - 2.1.2. Retourner l'épaule puis l'entourer avec la barde de lard gras en la faisant se chevaucher de 3 à 4 cm, couper l'excédent éventuel. Ficeler l'épaule par-dessus la barde à deux reprises.
 - 2.1.3. Ficeler l'épaule d'agneau en croix à huit reprises en passant dessus-dessous et en serrant sans excès et en excès.
 - 2.1.4. A l'aide d'une aiguille à brider passer une ficelle au centre entre chaque croisement ressortir de l'autre côté et faire un nœud très serré afin de maintenir tous les croisements de ficelles.
3. Assaisonner l'épaule d'agneau ainsi ficelée de sel et de poivre du moulin, dans une cocotte en fonte faire chauffer l'huile d'olive et faire

colorer l'épaule sur toutes les faces. Une fois colorée sortir l'épaule de la cocotte puis ajouter la garniture aromatique composée des mirepoix de carotte, d'oignon, échalote, des branches de thym et romarin, de la feuille de laurier, des gousses d'ail en chemise écrasées. Faire revenir cette garniture aromatique pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une belle coloration. Mouiller ensuite avec le vin rouge, réduire de moitié.

4. Redisposer au centre de la cocotte l'épaule d'agneau puis mouiller avec le fond brun d'agneau, porter à ébullition, écumer éventuellement, couvrir et cuire au four à 160°C pendant 2 heures.
5. Après cuisson débarrasser l'épaule d'agneau sur une grille, passer le fond de braisage et faire réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse, dégraisser et lier si besoin, rectifier l'assaisonnement puis réserver au chaud jusqu'au moment de servir.
6. Avant de servir l'épaule d'agneau, ôter soigneusement les ficelles ainsi que la barde puis la glacer avec un peu de fond de braisage réduit pour lui donner de la brillance.

Les pommes boulangères :

1. Dans une sauteuse mettre le beurre et l'huile d'olive à chauffer, ajouter les oignons émincés et les faire revenir pendant 8 à 10 minutes à feu moyen afin de leur donner progressivement une belle coloration blonde. Salez légèrement et poivrer. Réserver après cuisson.
2. Tailler les pommes de terre à la mandoline à une épaisseur d'environ 3 mm et surtout ne pas les rincer.
3. A l'aide d'un pinceau badigeonner le fond d'un plat à gratin avec le restant d'huile d'olive puis déposer une couche de pommes de terre, recouvrir avec une fine couche d'oignon, poivrer.
4. Refaire une couche de pommes de terre ainsi qu'une couche d'oignon, poivrer à nouveau et saler légèrement. Verser le fond blanc dans plat, les pommes de terre doivent être mouillées à hauteur.
5. Terminer par la dernière couche de pommes de terre en rangeant les rondelles le plus harmonieusement possible.

6. Saupoudrer de fleur de thym et enfourner dans un four préchauffé à 200°C pour 1h20 environ.
7. A la sortie du four, décorer selon votre choix puis disposer l'épaule d'agneau directement au centre du plat à gratin, servie aussitôt. Servir le fond braisage à part.

© [Institut Glion](#) à Montreux (Suisse)