



**Agneau de 7 heures confit aux olives et citron, boulgour**  
*Une recette d'Eric Frechon, chef 3 étoiles du restaurant Epicure du Bristol  
Paris*

Temps de marinade : 24 heures

Temps de cuisson : 4 heures

Recette pour 4 personnes

**Ingrédients**

*Pour la marinade*

- 1 grosse épaule d'agneau de 2 kg
- 1 oignon
- 50 cl d'huile d'olive
- 1L de vin blanc
- 1 citron
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet de thym
- 5 étoiles de badiane
- 1 pincée de cumin en poudre
- 3 L de fond de veau

*Pour le bougour*

- 250 g de boulgour
- Sel
- 40 cl d'eau ou de fond blanc
- 1 bouquet garni
- Huile d'olive
- 60 g d'olives taggiasches

- ½ botte de coriandre fraîche
- 80 g de tomates séchées

1. La veille, lavez le citron et coupez-le en rondelles ; taillez la tête d'ail en deux.
2. Dans une plaque à bords hauts, versez l'huile d'olive, le vin blanc, ajoutez les rondelles de citron, le thym, les étoiles de badiane, le cumin en poudre et l'ail non pelé. Mélangez le tout pour obtenir une marinade homogène.
3. Ensuite, déposez l'épaule d'agneau dans la plaque en prenant soin de l'enrober de marinade. Placez au réfrigérateur et laissez mariner pendant 24 heures, en retournant l'épaule de temps à autre.
4. Le jour même, préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
5. Épluchez et émincez l'oignon. Égouttez l'épaule d'agneau et assaisonnez-la de sel et de poivre.
6. Dans un plat allant à la fois au four et sur une plaque de cuisson (type cocotte), versez un trait d'huile d'olive. Déposez l'épaule dans le plat et saisissez-la à feu vif, en la retournant rapidement pour bien la colorer sur toutes les faces. Retirez l'épaule et égouttez-la. À la place, faites suer l'oignon émincé pendant 2 minutes, sans laisser colorer. Remettez la viande dans le plat et versez de la marinade à mi-hauteur. Puis enfournez et laissez cuire pendant 3 heures 30 ou 4 heures, en prenant soin d'arroser l'épaule régulièrement avec la marinade et en complétant avec le fond de veau en cours de cuisson.
7. Pendant la cuisson de l'épaule, préparez le boulgour : faites chauffer une casserole avec le fond blanc et le bouquet garni, et quand il bout versez le boulgour. Laissez cuire pendant 10 à 12 minutes en mélangeant de temps à autre, puis retirez le bouquet garni et versez le boulgour dans un plat. Couvrez d'un film alimentaire et laissez gonfler pendant 5 minutes. Lorsque le boulgour a bien gonflé, égrainez-le avec une fourchette, en ajoutant l'huile d'olive au fur et à mesure. Salez, poivrez.
8. Une fois que l'épaule est confite, dorée et croustillante et le jus de cuisson assez réduit, servez-la dans un plat de service, avec le jus au fond. Répartissez autour le boulgour sur lequel vous déposerez des olives taggiasche, des tomates séchées et des feuilles de coriandre.