

Epaule d'agneau bonne femme (ou grand-mère ou encore bonne maman)

Le marché pour 6 personnes

<i>Eléments de base</i>	<ul style="list-style-type: none">• 1 épaule d'agneau (roulée ou non)• 50 g de beurre• Sel, poivre blanc
<i>Garniture Bonne femme</i>	Pommes de terre rissolées <ul style="list-style-type: none">• 1, 5 kg de pommes de terre moyennes (BF 15)• 1 dl d'huile• 50 g de beurre• fleur de sel
	Petits oignons rissolés <ul style="list-style-type: none">• 200 g de petits oignons grelots (surgelés) ou blancs nouveaux• 1 pincée de sucre• 30 g de beurre• sel
	Champignons sautés <ul style="list-style-type: none">• 200 g de champignons• 40 g de beurre• sel
	Lardons sautés <ul style="list-style-type: none">• 4 tranches de $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur de poitrine demi-sel (ou 200 g de lardons non fumés)• 5 cl d'huile
Finition	<ul style="list-style-type: none">• fleur de thym

L'épaule d'agneau en cocotte

- 1) Placer l'épaule d'agneau dans une cocotte de taille proportionnée
- 2) L'assaisonner et l'enduire de beurre
- 3) La faire rissoler doucement sur toutes ses faces.
- 4) Cuire à four moyen (180° C, Th 5-6) pendant 20 minutes à couvert puis 20 minutes à découvert en l'arrosant souvent
- 5) Ajouter autour la garniture bonne-femme (que l'on aura préalablement mélangée et saupoudrée d'une ou 2 pincées de feuilles de thym) sauf les pommes de terre.
- 6) Cuire ensemble 10 minutes.
- 7) Oter le tout et réserver avec les pommes de terre
- 8) Déglacer la cocotte avec 1 verre d'eau. Verser ce jus dans une saucière.
Nota : Déglicer, c'est faire dissoudre par un apport de liquide, les sucs qui se sont déposés et ont caramélisé pendant la cuisson
- 9) Remettre l'épaule d'agneau dans la cocotte
- 10) Au moment de servir, mélanger délicatement les pommes de terre et l'autre partie de la garniture et ajouter cette garniture autour de l'épaule.

Les pommes de terre rissolées

- 1) Faire colorer à la poêle à l'huile fumante les pommes de terre taillées en cubes, sans dépasser la coloration jaune paille.
- 2) Egoutter l'huile et ajouter le beurre. Saler et terminer la cuisson doucement à couvert en les sautant de temps en temps

Les petits oignons rissolés

- 1) Blanchir les petits oignons à l'eau bouillante pendant 10 minutes (ils doivent rester fermes). Les égoutter et les rafraîchir
- 2) Saisir ces petits oignons à la poêle et au beurre. Ajouter une forte pincée de sucre et le sel.
- 3) Colorer doucement en les roulant constamment dans ce « caramel »

Les champignons sautés

- 1) Saisir à la poêle et au beurre les champignons entiers (s'ils sont petits) ou coupés en quartiers
- 2) Cuire à feu vif jusqu'à coloration jaune paille en les sautant de temps en temps et les saler.

Les lardons sautés

- 1) Mettre les lardons dans une petite casserole et les recouvrir juste d'eau froide. Porter rapidement à ébullition, Égoutter dès la 1^{ère} ébullition.
- 2) Les saisir à la poêle à l'huile fumante et les faire colorer rapidement. Égoutter