

Jarret d'agneau confit 6 h au citron de Menton, épeautre au limoncello



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
164182	Jarret d'agneau arrière Irlande (souris) 450/550 g Le Boucher du Chef	1 Pièce
223809	Petit épeautre 1 kg	120 Gramme
	Oignons rouges	30 Gramme
	Citron de Menton	1 Pièce
	Jus d'agneau	0.01 Litre
	Branche de thym	1 Pièce
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Limoncello, sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Colorer les jarrets dans de l'huile d'olive, ajouter les oignons rouges puis déglacer au jus d'agneau.
- 2 Ajouter les quartiers de citron et le thym.
- 3 Laisser braiser au four 6 heures à environ 75/80°C, vérifier l'assaisonnement sel et poivre en fin de cuisson.
- 4 Faire suer les oignons rouges ciselés, ajouter le petit épeautre, puis flamber au limoncello.
- 5 Mouiller l'épeautre à l'aide du jus de braisage des jarrets d'agneau, vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 6 Dresser.

Il est important de bien saisir les jarrets sur tous les côtés et de réaliser une cuisson la plus douce possible. Pendant la cuisson, il faut régulièrement nourrir la viande avec le jus de braisage, et de temps en temps retourner les morceaux.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid