



## Epaule d'Agneau à la crème fraîche & à l'ail



**Préparation :** 10min  
**Cuisson :** 50min  
**Temps total :** 1h

### Ingrédients : (pour 6/8 personnes)

- ✓ 1 épaule d'agneau (1,5kg)
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Ail (300g)
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 1/4 de litre d'eau
- ✓ Épices :
  - 2 cubes de bouillon de volaille
  - sel
  - poivre

## Préparation

- 1** Commencer par éplucher toutes les gousses d'ail en retirant les germes verts et en les coupant en petits morceaux. Faire chauffer ensuite l'huile d'olive dans une sauteuse ou un wok et y faire dorer l'épaule de chaque côté pendant 5 minutes.
- 2** Après cela faire chauffer 1/4 de litre d'eau avec les 2 cubes de bouillon de volaille. Les verser sur l'épaule et ajouter l'ail. Laisser mijoter 45 minutes à feu doux. En cours de cuisson, retourner la viande de temps en temps et rajouter un peu d'eau si nécessaire.
- 3** A la fin de la cuisson, retirer l'épaule et la découper en tranches. Pendant ce temps, ajouter les 2 cuillères à soupe de crème fraîche dans le wok ou la sauteuse et porter la cuisson à feu moyen pour lier la sauce (5mn environ).
- 4** Le Top finition  
Mettre ensuite les tranches de viande dans la sauce et servir bien chaud. A accompagner d'un riz complet, basmati ou de pâtes fraîches et savourer.