



# L'EPAULE D'AGNEAU CONFITE AUX EPICES

par José Martinez restaurant « Maison Blanche Restaurant »  
Sarasota. Floride

---

**Nbre de personnes : 6**

## ***Ingrédients***

1 grosse épaule de 2 kilos  
6 oignons blancs  
Sel, poivre,  
1 c à soupe et demie de cumin en poudre  
4 bâtons de cannelle  
1 c à soupe de gingembre en poudre  
½ c à soupe de paprika  
6 gousses d'ail  
7 cl d'huile d'olive

## ***Réalisation***

Mélanger les épices avec le sel et le poivre, parsemer l'épaule de ce mélange et la frotter.  
Emincer finement les oignons, l'ail, les mélanger à l'huile d'olive et recouvrir l'épaule.  
Parsemer des bâtons de cannelle (entiers) et recouvrir de papier aluminium.  
Mettre le plat au four à 130°C et laisser cuire pendant 6 heures.

Le mot du chef : c'est un plat familial que j'aime beaucoup. Il se prépare, on l'attend avant de passer à table. Et il va plaire à tout le monde, même les gens qui n'aiment pas l'agneau !  
Il peut être dégusté avec un accompagnement froid ou chaud. Une salade avec un peu d'ail, de la purée de pommes de terre....