



# Agneau aux épices

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Voici une recette d'agneau auquel la double cuisson à l'eau et au four donne une texture très particulière et qui pourra faire partie d'un buffet froid.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 2 h 45 - Durée: 12 h

## Ingrédients

- 1 gigot (ou belle épaule) d'agneau

## Marinade

- 6 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 2 oignons
- 1,25 dl de bouillon de bœuf
- 5 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de sauce hoisin
- 2 cuillères à café de sambal oelek
- 1/2 cuillère à café d'épices 5-parfums
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 3 dl de vin rouge

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Préparation

### La veille

1. Éplucher et hacher l'ail, le gingembre et les oignons.
2. Mettre tous les ingrédients sauf l'agneau dans une casserole et laisser cuire à feu doux pendant 3/4 d'heure.
3. Mettre l'agneau dans une grande cocotte, arroser avec la sauce, porter à ébullition et laisser frémir pendant 1 bonne heure en retournant de temps en temps.
4. Laisser refroidir dans le jus de cuisson et réserver au frais.

## Le jour même

1. Préchauffer le four à température moyenne (180°).
2. Égoutter l'agneau et le placer dans un plat à feu.
3. Filtrer le jus de cuisson.
4. Enfournier la viande pour une heure, en l'arrosant régulièrement avec un peu de jus de cuisson.
5. La sortir, le découper en fines tranches et servir chaud ou froid.

## Remarques ou suggestions

- Servir accompagné d'une sauce composée de sauce soja et de vinaigre de vin à parts égales.

## Ingrédients originaux

- Gingembre frais
- Sambal oelek
- Sauce hoisin
- Sauce soja
- Epices 5 parfums