

AGNEAU FARCI AUX FRUITS SECS & CONFIT D'OIGNONS 🥰

Un agneau Pays d'Oc Label Rouge tendre accompagné d'un confit gourmand aux oignons doux:
la recette idéale pour un repas en famille ou entre amis !

➡ Ingrédients :

1 épaule d'agneau désossée (1kg)
1 bouquet de persil
50 g d'amandes émondées
50 g de pistaches émondées
50 g de pignons de pin
50 g de pruneaux
50 g de figues séchées
1 càc de miel
6 oignons doux
1 càc de sucre
3 càs de vinaigre balsamique
3 càs d'huile d'olive

Mixez un oignon, le persil, les amandes, les pistaches, les pignons, les pruneaux, les figues avec le miel, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Etalez cette préparation au centre de l'épaule d'agneau. Refermez-la en la roulant et en serrant bien. Ficelez-la en rôti. Déposez le rôti dans un plat à four, badigeonnez-le d'huile d'olive. Enfournez 3 heures à 140°C. Pendant ce temps réalisez le confit d'oignon : épluchez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y les oignons. Faites-les revenir quelques minutes, en ajoutant une cuillère d'eau de temps en temps. Quand ils deviennent translucides, déglacez avec le vinaigre balsamique. Baissez le feu, ajoutez le cuire et laissez cuire 20min à feu doux. Coupez des tranches de rôti et servez avec le confit d'oignon.

Bon appétit 🌞