



1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Mélangez le sucre et le vinaigre dans un bol. Réservez.
3. Défaites les gousses de la tête d'ail. Laissez-les en **chemise**. Mettez-les au fond d'une cocotte en fonte (choisissez-la si possible de la taille de votre épaule), avec le thym, le romarin et l'origan. Placez l'épaule par-dessus, côté peau en dessous. Versez le bouillon de volaille, salez et poivrez. Répartissez le vinaigre sucré sur le dessus. Fermez avec le couvercle de la cocotte et enfournez pour 2h30 mn jusqu'à ce que l'agneau soit bien tendre.
4. Au bout de 2h30, retournez l'épaule, arrosez-la avec le jus de cuisson et laissez cuire à nouveau, à découvert, pendant 30 mn, jusqu'à ce qu'elle soit bien grillée (adaptez en fonction de la taille). Surveillez que vous avez assez de jus et veillez à ne pas laisser brûler votre épaule sur la fin (surtout si vous avez utilisé une cocotte trop grande). Sortez-la du four, arrosez-la à nouveau et laissez-la reposer au moins 15 mn dans la cocotte avec son couvercle.
5. Mettez l'épaule sur une planche à découper, enlevez l'os, découpez-la en tranches. Dressez sur un plat de service avec les gousses d'ail à côté. À l'aide d'un chinois (ou passoire fine), filtrez le jus de cuisson et versez-le directement sur l'agneau ou dans une saucière à part.



Le "lit" d'ail et de fines herbes sur lequel repose l'agneau lui donne beaucoup de saveurs et lui évite (avec le bouillon) de sécher pendant la cuisson.

Si vous voulez plus de sauce, pendant que vous découperez votre épaule, enlevez les herbes qui sont au fond de la cocotte (vous pouvez les jeter), réservez les gousses d'ails à part. Mettez votre cocotte sur feu vif et **déglaçez** les sucs de cuisson avec 1 dl d'eau bouillante en grattant bien le fond avec une spatule en bois. Faites réduire de moitié. Rectifiez l'assaisonnement si besoin (faites attention de ne pas vous brûler !) et filtrez la sauce dans un **chinois**.

Pensez à sortir votre viande du réfrigérateur afin qu'elle soit à température ambiante avant de la faire cuire.

Et laissez reposer votre épaule après la cuisson : ces deux étapes sont très importantes pour que votre agneau soit bien tendre !

Enfin, si vous pouvez faire mariner votre viande la veille (au moins une nuit au réfrigérateur), elle sera encore meilleure ! Pour des idées de marinades, consultez ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)".

Super facile  
15 mn de préparation  
3h00 de cuisson  
Cher  
Sans gluten

Ingrédients pour 4 à 6 pers. :

Vous aurez besoin d'une cocotte qui peut aller au four (de préférence en fonte)

- 1 épaule d'agneau de +/- 1,5 kg (**parée**, avec l'os)
- 500 ml à 750 ml de **bouillon de poulet** (en fonction de la taille de votre cocotte. Voire plus si elle est très grande... Votre épaule doit être couverte au moins aux 2/3)
- 45 g de **sucre cassonade**
- 60 ml de **vinaigre de malt** (achetez-le en ligne car il n'est pas facile à trouver. À défaut, remplacez-le par du vinaigre de cidre)
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet de thym
- 2 branches de romarin
- 1 bouquet d'origan (si vous n'en trouvez pas, ce n'est pas grave...)
- **Sel**
- **Poivre du moulin**

