



MENU EN ACCOMPAGNEMENT DU
CHATEAUNEUF-DU-PAPE LOU FREJAU – 2008


PLAT

DAUBE AVIGNONNAISE

Ingrédients pour 6 personnes :

Une épaule d'agneau de 2 kg
Une couenne
750g de carottes
5 oignons
1 orange
1 bouteille de vin rouge type
Châteauneuf-du-pape
1 branche de thym
Quelques feuilles de laurier
3 à 4 branches de persil plat



Temps de préparation : 40 min
Temps de marinade : 2 h
Temps de cuisson : 2 h
Difficulté : 

Préparation :

1. Nettoyez l'orange et prélevez le zeste.
2. Coupez la viande en cubes de 4 à 5 cm. Faites la mariner pendant **2 bonnes heures** avec le vin et un peu d'huile d'olive, ajoutez du poivre concassé, le thym, le laurier émietté, et le zeste d'orange.
3. Retournez une fois ou deux fois pour bien imprégner chaque morceau.
4. Après avoir sorti la viande de la marinade, saisissez-la sur toutes ses faces dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.
5. Pelez et coupez les carottes en rondelles et émincez les oignons.
6. Pendant ce temps, portez le vin de la marinade avec ses aromates à ébullition dans une casserole avec le persil.
7. Videz ensuite la matière grasse de la cocotte, posez la couenne sur le fond, sur son côté gras, et préparez un lit de carottes et d'oignons mélangés.
8. Incorporez les morceaux de viande et leur jus.
9. Enfin, arrosez avec la marinade préalablement passée au chinois (sorte de petite passoire en forme de chapeau chinois), salez, puis couvrez et introduisez le tout dans le four préchauffé à 180°.

Patientez pendant **2 heures** avant de vous régaler !