

GIGOT D'AGNEAU RÔTI AU MIEL

Janvier 2009 (Actualisé en avril 2020)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1 gigot d'agneau raccourci de 1,5 Kg
- ★ 4 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide (Olive)
- ★ 1 citron vert
- ★ 4 brins de serpolet (thym)
- ★ 2 brins de sarriette
- ★ 1 cuillère à café de baies roses
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre, Bol

Préparation : 5 mn

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 26,65 € (soit 4,44 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à thermostat 8 (240°C) pendant 15 minutes. Couper le citron en deux. Effeuilier le serpolet et la sarriette dans un bol, ajouter le miel, le jus du citron, saler, poivrer. Disposer le gigot dans un plat en terre, l'huiler sur toutes ses faces, mettre à four chaud pour 15 minutes. Au terme de ce temps, retourner le gigot, l'arroser avec le mélange au miel, baisser la température du four à 180°C (Thermostat 6) et poursuivre la cuisson 15 minutes. Arroser régulièrement la viande avec le jus du plat. Baisser le four à thermostat 5,5 (160°C), parsemer de baies roses et poursuivre la cuisson encore 15 minutes en arrosant de temps en temps. Laisser reposer dans le four éteint 10 minutes. Découper en tranches fines et larges. Verser la sauce du plat dans un bol et y joindre le jus rendu par la découpe.

Servir bien chaud avec des fèves et des pommes persillées, ou des carottes Vichy et la sauce à part.

Boisson :

Un vin rouge : un Buzet, un Cahors, un Gigondas ou un Margaux servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.