

Agneau

Gigot d'agneau laqué au miel



4h25 **15 min** **1h40** **2h30** **537**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'agneau

- 1 A l'aide d'un couteau de cuisine, pratiquer quelques petites incisions dans la chair de l'agneau.
- 2 Dans un bol, verser le miel, le jus de citron et le vinaigre puis mélanger avec une cuillère.
- 3 Ajouter les graines de moutarde et le poivre puis mélanger.
- 4 Huiler le plat allant au four.
- 5 A l'aide du pinceau, lustrer l'ensemble du gigot avec 1/3 de la préparation au miel et le mettre dans le plat allant au four.
- 6 Couvrir le plat avec du film alimentaire et laisser mariner l'agneau dans le réfrigérateur pendant environ deux heures.
- 7 Sortir le gigot du réfrigérateur, enlever le film alimentaire et laisser reposer à température ambiante pendant environ 30 minutes.
- 8 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
- 9 Lustrer à nouveau le gigot avec la moitié de la marinade au miel et enfourner pendant 10 à 15 minutes.
- 10 Cette étape permettra de colorer l'agneau.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour l'agneau

1.8 kg **Gigot(s) d'agneau**
 80 g **Miel**
 60 ml **Vinaigre de Xérès**
 2 c. à soupe **Jus de citron**
 1 c. à soupe **Graines de moutarde**
 1 **Poivre**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Ingrédients pour les pommes de terre

2 kg **Pomme(s) de terre**
 30 g **Beurre**
 2 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Romarin**
 10 branche(s) **Persil frisé**

- 11 Sortir l'agneau du four et réduire la température à 160°C (Th. 5-6).
- 12 Lustrer la viande avec le restant de marinade et enfourner à nouveau pendant une heure.
- 13 Au bout de 30 minutes, saler la viande.
- 14 Toutes les 15 minutes, arroser la viande avec le jus de cuisson.

Étape 2

Préparation des pommes de terre

- 1 Laver les pommes de terre et les couper en deux à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Amener une casserole d'eau à ébullition, plonger les pommes de terre.
- 3 Les faire cuire pendant 15 minutes.
- 4 Ne pas trop cuire les pommes de terre, elles doivent rester encore un peu ferme.
- 5 Egoutter les pommes de terre dans une passoire puis sur du papier absorbant.
- 6 Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter les pommes de terre et les faire dorer.
- 7 Eplucher l'ail et l'émincer à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 8 Ajouter l'ail aux pommes de terre et mélanger avec une cuillère en bois. Laisser cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que l'ail dégage ses parfums.

Étape 3

Dressage

- 1 Effeuillez puis hachez le persil.
- 2 Présenter l'agneau dans un plat de service.
- 3 Disposer les pommes de terre autour de l'agneau. Parsemer de persil haché.
- 4 Décorer avec quelques brins de romarin et servir immédiatement.