

Gigot d'agneau au miel



Ingrédients : pour 6 personnes

- ✓ 1 gigot d'agneau (1,5 kg)
- ✓ 30 cl de bon miel liquide
- ✓ 12 cl de jus de citron (8 cuillères à soupe)
- ✓ 12 cl d'huile (8 cuillères à soupe)
- ✓ 6 ou 8 grosses pommes de terre
- ✓ Épices :
 - 4 cuillères à café de curry en poudre



Préparation : 10 mn



Cuisson : 50 mn



Temps total : 5 h (4 h de repos)

Préparation : Gigot d'agneau au miel

1 Bien essuyer et “éponger” le gigot avec du papier absorbant, ensuite pratiquer des incisions de 2 cm environ dans sa partie supérieure avec un couteau.

2 Préchauffez le four à 240°C (thermostat 7-8), puis pendant le temps du préchauffage, mélanger le miel, le curry, le jus de citron et l’huile dans un bol. Badigeonner le gigot avec ce mélange au moyen d’un pinceau de cuisine, puis le mettre dans un plat creux et l’arroser avec le reste de la préparation avant de le couvrir et de le laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 heures environ, l’idéal étant de le préparer la veille.

3 Mettre le gigot dans un plat et l’enfourner 10 minutes pour le saisir. Baisser la température du four à 200°C (thermostat 6-7) et continuer la cuisson pendant 30 minutes. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles, au fond du plat soit 20 mn ou 15 mn avant la fin de la cuisson en fonction de la cuisson désirée.

Le Top finition



Badigeonner le gigot plusieurs fois en cours de cuisson avec le mélange à base de miel, en insistant sur les parties creuses. Accompagner éventuellement de haricots verts pour un plat équilibré.