

Agneau mariné au genièvre

Mise en place et préparation: env. 15 min

Macération: env. ½ journée

Cuisson: 6 à 8 min

pour 6 personnes

Marinade (env. 1 ½ dl)

1 c. à soupe de moutarde aux herbes

4 c. à soupe de vin rouge

3 c. à soupe d'huile

2 c. à soupe de baies de genièvre, finement pilées

un peu de poivre du moulin

Bien mélanger tous les ingrédients.

Filets

6 filets d'agneau (d'env. 150 g)

huile pour badigeonner

1 ½ c. à café de sel

1. Badigeonner la viande avec la moitié de la marinade, laisser macérer env. ½ journée à couvert, au réfrigérateur, réserver le reste de marinade. **2.** Sortir la viande env. 30 min avant, essuyer l'excédent de marinade. Badigeonner la viande d'huile.

Gril au charbon de bois: saisir la viande 1 à 2 min sur chaque face, au-dessus de fortes braises. Mettre au bord du gril ou relever la grille, puis poursuivre la cuisson 4 à 6 min à chaleur moyenne, jusqu'à ce que le jus qui s'écoule soit rose. Badigeonner la viande 1 ou 2 fois avec la marinade réservée, saler.

Poêle-gril: faire cuire la viande par portions à feu vif, env. 1 min sur chaque face. Baisser la chaleur, poursuivre la cuisson 4 à 6 min, saler, réserver au chaud.

Par personne: lipides 12g, protéines 31g, glucides 0g, 967 kJ (231 kcal)



Gigondas AC

Château Saint-André, 75 cl

Origine: France, Côtes du Rhône

Cépages: grenache, syrah, cinsault, mourvèdre

Caractère: bouquet corsé de fruits rouges mûrs, bien charpenté, bonne structure, généreux – un vin à savourer en maintes occasions.

Température de service: 16 à 18°C