

## Gigot d'agneau

Mise en place et préparation: env. 45 min  
Macération: env. 12 heures  
Cuisson au four: env. 80 min  
Pour une grande braisière

### Marinade

- 1 c. à soupe de moutarde forte
- 3 c. à soupe de vin blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cognac
- 1 gigot d'agneau avec l'os (env. 2 kg)
- 4 gousses d'ail, coupées en quatre dans la longueur



1. Bien mélanger la moutarde, le vin, l'huile et le cognac. Piquer le gigot d'ail en pratiquant plusieurs entailles d'env. 3 cm de profondeur avec un couteau pointu.



2. Mettre la viande dans un sachet de congélation, ajouter la moitié de la marinade, faire sortir l'air, fermer le sachet en serrant bien autour de la viande. Malaxer le tout, jusqu'à ce que le gigot soit uniformément enrobé de marinade. Celle-ci se répartit mieux dans un sachet que dans un plat, et le sachet emprisonne mieux les arômes. Laisser macérer env. 12 heures au réfrigérateur. Réserver le reste de marinade à couvert.

- 2 c. à café de sel
- un peu de poivre du moulin

Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant. Essuyer la marinade. Eponger la viande, saler, poivrer.

- 2 c. à soupe d'huile d'olive pour la cuisson

150 g de carottes, en morceaux

150 g de céleri, en morceaux

- 1 oignon avec la peau, coupé en deux
- 2 brindilles de thym

Préchauffer le four à 240°C. Répartir l'huile dans la braisière, bien faire chauffer env. 4 min dans la moitié inférieure du four. Déposer le gigot dans la braisière, faire colorer env. 10 min sur chaque face. Baisser la chaleur à 180°C, planter le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, sans toucher l'os. Ajouter les légumes et le thym, poursuivre la cuisson env. 1 heure (la température à cœur doit atteindre env. 65°C), en badigeonnant le gigot de temps en temps avec le reste de marinade.



Enlever le thermomètre, retirer le gigot, laisser reposer env. 10 min à couvert avant de le couper en tranches. Le jus aura le temps d'irriguer toute la viande qui restera bien juteuse. Retirer l'oignon et le thym.

### Sauce au poivre

1 dl de vin blanc

1 à 2 dl de fond d'agneau ou de bouillon de viande

1 dl de crème

1 c. à soupe de grains de poivre vert en saumure, égouttés

sel, poivre, selon goût

Poser la braisière sur la plaque, mouiller avec le vin, déglacer les sucs. Faire réduire de moitié, verser le tout dans une petite casserole. Ajouter le fond, mixer finement les légumes. Ajouter la crème, porter à ébullition, laisser bouillonner doucement env. 5 min, jusqu'à ce que la sauce soit veloutée. Incorporer le poivre, rectifier l'assaisonnement.



**Découpe:** entailler la viande dans la longueur jusqu'à l'os. Détacher d'abord un côté puis l'autre, le long de l'os. Couper en tranches perpendiculairement aux fibres.

**Servir avec:** polenta ou gratin de pommes de terre.

► **Suggestion:** on peut aussi faire cuire un gigot d'agneau à basse température. Sortir du réfrigérateur la viande marinée env. 1 heure avant. Essuyer la marinade. Bien chauffer l'huile sur une plaque dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240°C. Saisir la viande sur la plaque env. 25 min sans la retourner. Retirer la viande, la poser sur un plat et la couvrir d'une feuille d'aluminium. Baisser la chaleur à 80°C en laissant la porte ouverte, jusqu'à ce que la température du four ait atteint 80°C. Enlever la feuille d'aluminium, planter le thermomètre dans la partie la plus épaisse, mais sans toucher l'os. Cuisson à basse température: env. 2 ½ heures au milieu du four. La température à cœur doit atteindre 60 à 65°C. Le gigot peut ensuite patienter env. 1 heure au four à 60°C.

**Par personne:** lipides 66 g, protéines 81 g, glucides 5 g, 3953 kJ (945 kcal)