



Les plats principaux

Gigot d'agneau cuisson lente (avec os) et petites pommes de terre au four

Pour 6 personnes.

Ingrédients

1 kilogramme de pomme de terre grenaille (coupées en deux)
200 grammes d'haricots princesse (bien nettoyés)
1 gigot d'agneau (avec os (+/- 3 kg))
1 tiret whisky (ou rhum)
2 gousses d'ail (pressées)
250 millilitres de fond d'agneau
250 millilitres d'eau
1 carotte (jeunes)
1 échalote (ciselée)
huile d'olive
poivre
sel

Pour la marinade

2 cuillères à soupe brins de romarin (haché finement)
2 cuillères à soupe poudre de paprika (doux)
2 cuillères à soupe de feuilles de thym (frais)
1 cuillère à café de noix de muscade
4 gousses d'ail (pressées)
1 coriandre (bouquet)
2 citrons (le jus)

Méthode de préparation

Mettez les ingrédients pour la marinade dans un mixeur. Ajoutez un filet d'huile d'olive et salez et poivrez généreusement. Mixez pour avoir un mélange crémeux. Déposez le gigot dans un plat à four. Avec un couteau aiguisé faites quelques incisions dans le gigot puis badigeonnez-le abondamment avec la marinade. Couvrez avec une feuille fraîcheur et laissez mariner une nuit.

30 minutes avant de la mettre au four retirez la viande du frigo. Préchauffez le four à 100°C et cuisez la viande 2 heures. Après 1 heure, ajoutez le fond, l'alcool et l'eau. Arrosez régulièrement le gigot avec le liquide. Augmentez à 120°C et cuisez 1 heure. Augmentez la température à 140°C. Cuisez encore une fois 3 heures. Continuez à arroser régulièrement le gigot. Après 2 heures ajoutez les pommes de terre et les carottes

épluchées. Couvrez éventuellement le plat avec une feuille d'aluminium si la viande devient trop foncée. Augmentez la température à 170°C. Cuisez encore environ 1 heure. Entretemps blanchissez les haricots dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et rincez à l'eau froide. Faites revenir l'échalote dans de l'huile d'olive. Ajoutez les haricots et cuisez ensemble 2 minutes. Salez et poivrez.

Retirez le gigot du four, couvrez-le et laissez-le reposer 15 minutes avant de couper la viande. Servez avec les haricots.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

Four

