

Gigot d'agneau de sept heures

Une recette proposée par
Alexandre Barbier,
Directeur commercial des
cuisines scolaires
Rhône-Alpes

INGRÉDIENTS :

- Un gigot ou une épaule d'agneau de 2 kg
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon jaune
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 3 càs de miel
- 2 càs de 4 épices (cannelle, muscade, girofle, gingembre)
- 1 càc de cumin
- 300ml de Riesling (idéalement un Vendanges Tardives)
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel, Poivre

Plat
5-6
pers



LES ÉTAPES :

1. Préchauffez le four à 120°C.
2. Salez et poivrez votre pièce d'agneau. Réservez
3. Émincez l'oignon, coupez la carotte et le poireau en rondelles. Epluchez les gousses d'ail.
4. Faire chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faites dorer la viande 5 min. Retirez l'agneau et réservez,
5. Mettre l'ail, l'oignon, la carotte et le poireau dans la cocotte, faites les revenir 2-3 min à feu moyen tout en remuant. Portez le vin à ébullition dans une casserole.
6. Mettre l'épaule d'agneau sur les légumes, ajoutez le vin, le bouillon, les épices, le miel, le sel, le poivre. Fermez la cocotte et glissez la au four. Laissez cuire votre pièce d'agneau pendant 7h. Prévoyez de la retourner à mi-cuisson. Avant d'amener la cocotte à table, goûtez la sauce pour rectifier l'assaisonnement. Salez, poivrez si besoin. (Ajoutez du miel, pour contrebalancer l'acidité du vin si elle est trop présente)
7. Retirez l'agneau et servez.

Le conseil d'Alexandre :

Un vin rouge de la Vallée du Rhône ou Bordelais Médoc accompagnera bien votre gigot.