

Gigot d'agneau aux légumes de printemps

Préparation : 30 mn (la veille), cuisson : 45 mn.

Pour 4 personnes.

1 gigot d'agneau (sans la selle), 400 g de jeunes carottes, 400 g de petites pommes de terre nouvelles, 250 g de pois gourmands, 60 g de beurre frais pour les légumes.

Pour la marinade : 1 branche de romarin, 1 branchette de thym, 2 gousses d'ail, 10 cl de vin blanc sec, 1 c à soupe de miel liquide, 4 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de sauce de soja, 1 grosse pincée de poivres mélangés et concassés.

La veille, dans un plat creux, mélanger tous les éléments de la marinade : verser le vin blanc, l'huile d'olive, la sauce de soja, délayer le miel liquide. Ajouter ensuite l'ail pelé et pressé, le romarin, le thym effeuillé et enfin les poivres mélangés.

Poser le gigot dans cette préparation. Recouvrir d'un film plastique et garder une nuit (ou 12 heures) au frais. Retourner de temps en temps le morceau de viande dans cette marinade pour qu'il soit bien parfumé.

Le lendemain, préchauffer le four th. 8 (240°C). Egoutter le gigot et le poser sur un plat allant au four.

L'enfourner pour 45 mn. Tout au long de la cuisson, l'arroser régulièrement avec la marinade filtrée.

Pendant la cuisson du gigot, peler les carottes et les pommes de terre nouvelles. Effiler les pois gourmands.

Laver les légumes et les éponger. Les faire cuire à la vapeur une vingtaine de minutes (suivant leur taille, les couper en 2 ou en 4). Lorsque la viande est cuite, la laisser reposer 5 mn dans le four éteint avant de la servir.

Présenter le gigot bien doré entouré des légumes sur lesquels on aura déposé quelques noisettes de beurre frais.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.