

Gigot d'agneau aux tomates et au fenouil



Mon choix.

- Durée totale: 1 h
- Temps actif: 35 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** quasias d'agneau d'env. 180 g chacun
- 2** gousses d'ail
- 1** piment
- 600 g** fenouil
- 350 g** tomates cerises
- 1 botte** herbes méditerranéennes, p. ex. thym, romarin, sauge, origan
- 1 boîte** haricots borlotti (poids égoutté 250 g)
- 100 g** olives dénoyautées à l'huile d'olive, égouttées
- 1 cs** huile d'olive des olives en conserve
- sel
- poivre noir
- 1 cs** huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

- 510** kcal
- 45 g** de protéines
- 16 g** de glucides
- 26 g** de lipides

- Sans gluten
- sans lactose
- Low Carb

Conseil

Tu peux très bien remplacer les haricots borlotti par des lentilles ou des pois chiches cuits.

Préparation

- 1** Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2** Préchauffer le four à 180° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 200° C).
- 3** Peler l'ail et le couper en fines rondelles. Couper le piment en rondelles. Parer le fenouil et le couper en cubes. Couper les tomates cerises en deux.



Mon choix.

- 4 Effeuillez les fines herbes et les hachez finement. Égouttez les haricots borlotti dans une passoire, les rincer sous l'eau froide et les laisser égoutter.
- 5 Mettre tous les ingrédients préalablement préparés avec les olives et l'huile d'olive dans un plat à gratin, saler et poivrer. Bien mélanger le tout. Cuire les légumes au milieu du four préchauffé pendant 40 minutes.
- 6 Saler la viande. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire revenir les quasis de tous les côtés pendant 2-3 minutes à feu vif et encore 6-8 minutes à feu moyen. Retirer la poêle du feu, poivrer la viande, recouvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant 10 minutes.
- 7 Couper la viande en fines tranches et les dresser avec les légumes sur des assiettes préchauffées.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.