Gigot d'agneau au romarin, à l'ail et aux figues

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 40 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1	gigot d'agneau suisse avec os (env. 1,8-2 kg)
2 bouquets	romarin
	sel
	poivre du moulin
1 paquet	légumes à soupe
2 dl	bouillon
300 g	gros haricots blancs (haricots secs mis à tremper pendant la nuit)
3	gousses d'ail
3 cs	huile d'olive
5	figues séchées

Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

620	kcal
59 g	de protéines
32 g	de glucides
26 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Prestations écologiques requises: ?.

La plupart des agriculteurs suisses satisfont aux PER (Prestations écologiques requises) qui règlent notamment l'utilisation de fumure et de produits phytosanitaires, ainsi que la protection du sol et des eaux.

Préparation

1. À l'aide d'un couteau à lame étroite, piquer profondément le gigot d'agneau en plusieurs endroits et insérer des brins de romarin dans les incisions. Saler et poivrer généreusement le gigot et le placer dans une sauteuse. Découper grossièrement les légumes. Les mettre dans la sauteuse. Ajouter le bouillon.

2. Faire rôtir au four préchauffé à 180° C pendant 70-90 minutes – suivant la cuisson souhaitée pour la viande, de rosée à bien cuite (température à coeur: 55° C = à point, à partir de 62° C = bien cuit).

3 Pendant ce temps, égoutter les haricots et les faire cuire pendant env. 40 minutes dans une grande quantité d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Peler l'ail, le couper en lamelles et le faire revenir dans de l'huile d'olive. Couper les figues en petits morceaux et les faire revenir avec l'ail. Ajouter les haricots. Laisser légèrement caraméliser pendant 5-6 minutes en remuant. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

4 Sortir le gigot de la sauteuse et le réserver au chaud. Récupérer le jus du rôti (si nécessaire en mouillant avec un peu d'eau), le verser dans une casserole à travers une passoire fine et faire légèrement réduire.

5 Découper la viande autour de l'os, servir avec les haricots et le jus du rôti.

Accompagner d'une polenta.