Gigot d'agneau avec rub à l'ail et aux herbes

Mon choix.

Durée totale: 5 h 35 min

Temps actif: 35 min

Marinage: 12 h

Facile



Ingrédients

Pour 8 personnes

1	gigot d'agneau suisse (env. 2,3 kg)
2 cs	huile d'olive
2	gousses d'ail
5 pincées	sel
1 cs	paprika doux en poudre
1 cs	thym séché
1 cs	romarin séché
1 cs	sucre roux
1 cc	poivre noir concassé
2 bottes	oignons de printemps
200 g	tomates séchées marinées dans l'huile
100 g	amandes émondées entières
200 g	olives noires (p. ex. olives Kalamata)

Valeurs nutritives

1 portion (sans risotto et salade) contient env.:

638	kcal
48 g	de protéines
9 g	de glucides
44 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Low Carb

Seule la meilleure nourriture.

Nos animaux de rente reçoivent uniquement des aliments contrôlés et respectueux de l'espèce et de l'environnement: sans OGM, ni farines animales ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1. Frotter le gigot d'agneau avec l'huile d'olive. Peler l'ail, le hacher grossièrement et le mélanger ensuite avec le sel. Avec le dos d'un couteau, bien écraser le tout jusqu'à obtenir une pâte. Mélanger la pâte d'ail avec la poudre de paprika, le thym, le romarin, le sucre et le poivre. Répartir ensuite uniformément le mélange sur le gigot en appuyant légèrement. Couvrir et faire mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2. Faire préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C. Placer le gigot sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et le faire cuire au four.

3 Après env. 3,5 h de cuisson, nettoyer les oignons de printemps et les répartir tout autour du gigot avec les tomates séchées, les amandes et les olives. Poursuivre la cuisson durant 1 h à 1,5 h supplémentaire.

4 Découper ensuite la viande en tranches à partir de l'os et servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner d'un risotto citronné et d'une salade verte.