Gigot d'agneau à la ratatouille et au vin rouge

Durée totale: 2 h 25 min

Temps actif: 25 min

Facile



Ingrédients

Pour 10 personnes

1	gigot d'agneau suisse (env. 2,3 kg)
4	gousses d'ail
	sel
	poivre du moulin
1 cs	beurre à rôtir
4	oignons
1.2 kg	tomates
5 dl	vin rouge sec
1 bouquet	thym
1 bouquet	romarin
1 bouquet	sauge
4	courgettes
2	aubergines
2	poivrons

Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

370	kcal
39 g	de protéines
14 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Nous conseillons de laisser la viande sur l'os qui la maintient et lui donne plus de saveur.

Préparation

1. Peler l'ail et le hacher grossièrement. Sur une planche, l'écraser avec un peu de sel à l'aide du dos d'un couteau. Badigeonner le gigot d'agneau de cette pâte, puis poivrer.

2. Faire fondre le beurre à rôtir dans une grande sauteuse et saisir le gigot de tous côtés. Peler les oignons, les couper en deux et les faire revenir avec la viande. Déglacer avec le vin rouge. Couper les tomates en quartiers et les ajouter dans la sauteuse avec les fines herbes. Faire braiser – sans le couvercle – au four préchauffé à 170-180° C (four à air chaud à 150° C) pendant 2 heures (sans os) ou pendant env. 2,5 heures (avec os).

3 Pendant ce temps, couper les courgettes, les aubergines et les poivrons en dés. Ajouter les légumes dans la sauteuse env. 45 minutes avant la fin de la cuisson, puis saler et poivrer.

4 Sortir le gigot de la sauteuse, laisser reposer 10 minutes, puis le couper en tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé en détachant la viande de l'os. Servir avec la ratatouille.

Accompagner d'une polenta.