Gigot d'agneau au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 55 min
Temps actif: 25 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	gigot d'agneau suisse (sur l'os)
2	gousses d'ail, écrasées
2 cs	beurre à rôtir
4 cs	moutarde à l'ancienne
4 brins	thym
100 g	beurre
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées et salade) contient env.:

707	kcal
57 g	de protéines
2 g	de glucides
52 g	de lipides

Sans gluten
Contient du 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. Sors le gigot d'agneau du frigo 2 heures avant de le préparer.
Fais préchauffer le four à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

2. Fais chauffer le beurre à feu vif dans une poêle. Quand le beurre devient liquide comme de l'eau, il est assez chaud et tu peux y mettre ta viande. Fais cuire uniformément le gigot pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Attention: ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Mets la viande dans le plat préchauffé. Sale, poivre et badigeonne-la uniformément de moutarde. Mets les gousses d'ail écrasées dans le plat et pique maintenant le thermomètre dans la viande – bien dans la partie supérieure. Enfonce-le jusqu'à l'os, mais attention, sans le toucher.

4 Ajoute le beurre et le thym directement sur la viande et mets le plat au milieu du four. Attention! Pour le réglage du thermomètre: la température finale est réglée sur 60° C, mais il faudra déjà sortir la viande du four lorsqu'elle aura atteint 54° C.

5 Pendant la cuisson, arrose de temps en temps la viande avec le beurre fondu du fond du plat.

6 Quand la température est de 54° C, sors la viande du four, couvre-la et laisse-la reposer jusqu'à ce qu'elle atteigne une température à cœur de 60° C. Le jus de viande va ainsi bien se répartir dans l'ensemble du gigot.

7 Coupe le gigot en fines tranches et sers-le immédiatement.

Accompagner de pommes de terre sautées et une salade.