



# Gigot d'agneau au four



La différence est là.

 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 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.