



Jarrets d'agneau aux oignons et à la confiture d'abricots



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 45 min

 Temps actif: 25 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 jarrets d'agneau (env. 260 g chacun)
- 3 cs confiture d'abricots
- 6 gros oignons
- 30 g beurre
- 1 brins romarin
- sel
- 2 cs vinaigre balsamique

Valeurs nutritives

Une portion (sans les courgettes et le riz) contient:

- 346 kcal
- 35 g de protéines
- 19 g de glucides
- 14 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1 Badigeonner les jarrets d'agneau de confiture d'abricots de tous les côtés, poivrer et réserver.
- 2 Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Faire fondre le beurre dans une casserole et les y faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Effeuilier le romarin, le hacher grossièrement et l'ajouter. Saler, ajouter le vinaigre balsamique, porter à ébullition puis laisser refroidir.
- 3 Couper quatre feuilles d'aluminium en carrés de 12x12 cm env. Disposer l'oignon confit au centre de chaque feuille et poser un jarret dessus. Refermer la feuille autour du jarret en laissant dépasser l'os en haut.
- 4 Allumer le grill pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C). Placer les jarrets sur le côté chaleur indirecte. Fermer le couvercle du grill et laisser cuire 60-80 minutes.
- 5 Déballer les jarrets d'agneau et les oignons et servir immédiatement. Accompagner de courgettes grillées au citron et de riz aux raisins secs.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.