

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



**Mon choix.**

 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 gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C). Placer les jarrets sur le côté chaleur indirecte. Fermer le couvercle du gril 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](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.



**Mon choix.**

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.