Gigot d'agneau sur tian de légumes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	gigot d'agneau suisse d'env. 1,6 kg
800 g	pommes de terre
200 g	oignons rouges
500 g	courgettes
500 g	côte de bette
1 bouquet	herbes mélangées, p. ex. romarin, thym, marjolaine, sauge, etc.
	sel
	poivre noir du moulin
4 cs	huile de colza
1 dl	bouillon de légumes
2	gousses d'ail
1 bouquet	persil plat
100 g	olives violettes, dénoyautées

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

516	kcal
46 g	de protéines
26 g	de glucides
23 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Alimentation 100 % sans OGM

Les aliments destinés à nos animaux d'élevage ne contiennent ni organismes génétiquement modifiés (OGM), ni farines animales, ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner. Éplucher les pommes de terre et les oignons, laver les courgettes et retirer le pédoncule. Couper le tout en fines tranches. Laver les côtes de bette et détacher les feuilles de la tige. Couper les tiges et les feuilles en lanières.

2. Hacher les fines herbes.

3. Dans une grande cocotte, disposer les légumes et les herbes en couches alternées, assaisonner chaque couche de sel et de poivre, parsemer d'herbes et arroser d'huile.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Terminer par une couche de pommes de terre. Mouiller avec le bouillon. Mettre les légumes dans le four préchauffé à 200° C et précuire pendant 30 minutes. Entretemps, peler l'ail et le couper en rondelles. Le hacher le plus finement possible avec le persil et les olives, idéalement dans un hachoir.

5 À l'aide d'un couteau pointu, découper de petites poches dans le gigot et les farcir du mélange d'herbes et d'olives. Saler et poivrer.

6 Déposer le gigot sur les légumes et le faire rôtir à 200° C pendant 20 minutes. Réduire ensuite la chaleur à 120° C et terminer la cuisson pendant 60-90 minutes supplémentaires, selon le niveau de cuisson de la viande souhaité (55° C = à point, à partir de 62° C = bien cuit). Retirer la viande du four à une température inférieure de 4 à 5 degrés à la température à cœur souhaitée, car elle va continuer de cuire pendant qu'elle repose.

7 Laisser reposer le gigot 10 minutes à couvert. Détacher la viande de l'os et la servir avec le tian de légumes.