



Recette : Gigot d'agneau à la menthe

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 6 HEURES

INGRÉDIENTS

- Un gigot d'agneau d'environ 2,2 kg (4 3/4 lb)
- 1 oignon jaune, coupé en rondelles
- 1 bouquet de menthe fraîche (environ 18 g)
- 6 gousses d'ail, pressées ou émincées
- Le jus de 1/2 citron
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 60 ml (4 c. à soupe) de menthe fraîche, ciselée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer le surplus de gras du gigot.
2. Déposer les rondelles d'oignon et la menthe dans le fond d'une rôtissoire puis ajouter le gigot sur le dessus.
3. Dans un bol, mélanger ensemble l'ail, le jus de citron, la moutarde de Dijon, le miel, la menthe, le sel et le poivre.
4. Étendre ce mélange sur le gigot puis verser le bouillon de poulet dans le fond de la rôtissoire.
5. Couvrir et cuire pendant environ 6 heures sur la grille



Surprenez vos invités avec ce gigot d'agneau à la menthe à la fois tendre, relevé et savoureux à souhait.

CONSEIL PRATIQUE

* Le temps de cuisson pourra varier selon la grosseur du gigot et la rôtissoire utilisée. Les rôtissoires à revêtement foncé cuiront en général plus rapidement que celles à fini plus clair. De plus, selon la cuisson désirée, vous référer à ces températures internes (prises à l'aide d'un thermomètre approprié pour la cuisson de la viande) :

Mi-saignant : 63°C (145°F)

À point : 71°C (160°F)

Bien cuit : 77°C (170°F)

centrale du four préchauffé à 110 °C (230 °F). Arroser le gigot 3 à 4 fois pendant la cuisson.