



Recette Recette gigot d'agneau et flageolets à la menthe douce

Temps : 4h

Niveau : Moyenne

Personnes : 6

Une recette idéale pour un repas de Pâques.

Préparation

Etape 1

Faites saisir le gigot côté bombé et faites le dorer 5 min à feu vif de tous les côtés en l'arrosant.
Retirez le gigot et posez le sur un plat.

Etape 2

Faites suer l'ail, les carottes et les oignons puis ajoutez le lard fumé.

Etape 3

Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire de moitié.

Etape 4

Remettez le gigot d'agneau, mouillez avec le fond brun, ajoutez le thym et le laurier.

Etape 5

Salez et poivrez légèrement puis mettez le couvercle, et faites cuire au four à 120°C durant 7 heures.

Etape 6

En fin de cuisson, faites réduire si nécessaire, puis servez à la cuillère.

Etape 7

A la fin de cuisson du gigot préparez les flageolets.
Faites suer les échalotes avec de l'huile, ajoutez les flageolets, la menthe mouillez avec le bouillon de légumes, et laissez mijoter, puis réserve.

Ingédients



1800 g Gigot
d'agneau sans os



1200 g
Flageolets
verts
égouttés



100 g
Carottes



150 g Lardons



200 g
Tomates
concassées



100 g
Oignons en
dés



6 Gousses d'ails



50 g
Echalote en
cube



25 cl Vin
blanc de
table



35 cl Fond brun de
veau



20 cl
Bouillon de
légume



5 cl Huile
Meravella



25 g Menthe douce



Thym Laurier



Sel & poivre

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	466
Matières grasses (g)	2
Dont acides gras saturés	5
Glucides (g)	5.8
Dont sucres	0.5
Protéines (g)	8.9
Sel (g)	0.73