



# Gigot d'agneau aux herbes fraîches

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

MACÉRATION : 8 À 24 HEURES

CUISSON TRADITIONNELLE : 2

HEURES

CUISSON HYPOTOXIQUE: 6 À 8

HEURES

## INGRÉDIENTS

- Un gigot d'agneau d'environ 1,4 kilo (3 livres)
- 5 gousses d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de pelure de citron, coupée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de menthe fraîche, hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais, ciselé
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché finement

### Marinade :

- 105 g (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (4 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron
- 1 gousse d'ail pressée
- 15 ml (1 c. à soupe) de chacune des herbes fraîches finement hachées (menthe, thym, romarin)

## PRÉPARATION

1. Mêler ensemble tous les ingrédients de la marinade. Dans un plat peu profond, déposer le gigot d'agneau et la marinade. Retourner le gigot pour bien l'enrober. Couvrir et réfrigérer de 8 à 24 heures.
2. Retirer le gigot de la marinade. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire de 10 à 12 incisions dans la viande, puis y insérer avec les doigts l'ail, la pelure de citron et les herbes fraîches. Répartir les ingrédients un peu partout dans la viande, c'est ce qui permettra de bien l'aromatiser.
3. Faire dorer de tous les côtés dans une poêle avec un peu d'huile.
4. Mettre le gigot d'agneau sur la grille d'une lèche-frite, le côté du gras vers le haut. Cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 180 °C (350 °F) pour une cuisson traditionnelle ou à 110 °C (230 °F) pour une cuisson hypotoxique.
5. Faire bouillir la marinade restante pendant cinq minutes. Ajouter 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel et du poivre au goût. Par la suite, l'utiliser pour arroser le gigot plusieurs fois pendant la cuisson.
6. Pour une viande saignante, température interne de 65 °C (145 °F), 70 °C (160 °F) pour une viande rosée et 75 °C (170 °F) pour une viande



*J'ai eu la chance de découvrir la viande d'agneau très jeune, grâce à mon oncle et ma tante qui ont une bergerie. Que d'heureux souvenirs!*

## CONSEIL PRATIQUE

\* **Note** : Vous pouvez également cuire à la mijoteuse votre gigot, une fois paré. Le recouvrir de la marinade qui aura bouilli et cuire à feu doux, de 7 à 8 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

### VALEUR NUTRITIVE

Par portion 250 Calories

Lipides: 14 g	22 %
Saturés 6 g	
Trans 1 g	35 %
Polyinsaturés: 3,5 g	
Oméga-6: 3 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monoinsaturés: 15 g	
Cholestérol: 85 mg	
Sodium: 190 mg	8 %
Glucides: 13 g	4 %
Fibres: 0 g	0 %
Sucres: 11 g	
Protéines: 28 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	4 %
Calcium	6 %
Fer	30 %
Niacine	15 %
Sélénium	120 %
Vitamine B12	310 %

bien cuite.

7. Une fois cuit, mettre le gigot dans une assiette de service chaude et le recouvrir de papier d'aluminium. Si vous désirez éviter le contact de l'aluminium sur la viande, simplement déposer un papier parchemin sur la viande avant de la recouvrir du papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes avant de le trancher.