

Selle d'agneau à l'origan, pommes grenaille à la peau



Préparation
25 minutes
-
Cuisson
40 minutes

POUR 4 PERSONNES

- 1 selle de gigot d'agneau d'environ 600 g
- 800 g de pommes de terre grenaille
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

VARIER LA RECETTE EN REMPLAÇANT
LES POMMES DE TERRE
PAR DES MORCEAUX DE POMMES FRUITS.

En rayon libre-service, choisir : 1 rôti ***



- Préchauffer le four à 180° C (Th. 6).
- Brosser les pommes de terre sous l'eau froide pour les nettoyer sans les éplucher, les essuyer et les disposer dans un plat, les arroser d'huile d'olive et les cuire au four.
- Au bout de 15 minutes, poser la selle d'agneau au milieu des pommes de terre et cuire 25 minutes de plus, toujours à 180° C.
- Lorsque les pommes grenailles sont cuites et dorées, la viande fondante et rosée, saupoudrer d'origan et mélanger.
- Servir la selle d'agneau coupée en tranches et accompagnée de ses pommes grenailles.



Emincés d'agneau à la thaï



Préparation
30 minutes

Cuisson
25 minutes

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de tranches de gigot d'agneau
- 2 bottes de coriandre
- 4 branches de menthe
- 4 bâtons de citronnelle
- 5 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 grenade fraîche
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 200 g de farine
- Sel et poivre du moulin
- 1 bain de friture.

VARIER LA RECETTE EN REMPLAÇANT
LA CORIANDRE PAR DU BASILIC ASIATIQUE.

En rayon libre-service, choisir :
600 g de tranche *** ou pavé ***



- Peler l'ail et les échalotes, les émincer, les passer dans la farine et les dorer dans le bain de friture bouillant, les réserver.
- Eplucher la citronnelle et l'émincer finement, équeuter en partie la coriandre, la laver, la sécher et la hacher grossièrement, effeuiller la menthe et la laver, couper la grenade en deux et récupérer les graines.
- Couper les tranches de gigot en 5 ou 6 morceaux.
- Chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, colorer les morceaux d'agneau quelques minutes à feu vif en remuant et, hors du feu, verser la sauce soja.
- Laisser refroidir avant d'ajouter la coriandre, la menthe, la citronnelle, l'ail et les échalotes frites, les graines de grenade, la viande avec son jus de cuisson, verser le reste d'huile d'olive et mélanger.



Poêlée d'agneau

aux tomates cerise et au basilic



Préparation
25 minutes
-
Cuisson
15 minutes

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de gigot d'agneau coupés en cubes
- 20 tomates cerise,
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

VARIER LA RECETTE EN REMPLAÇANT
LES TOMATES CERISE PAR DES OLIVES
ET DES GRAINS DE RAISIN FRAIS.

En rayon libre-service, choisir :
600 g de pavés *** ou de pièces à brochettes



- Effeuilier le basilic, le laver et le sécher, peler l'ail et le presser les gousses, saler et poivrer les cubes d'agneau.
- Chauffer une poêle avec l'huile, colorer rapidement les pignons de pin et les réserver.
- Dans la même poêle, colorer les cubes de gigot 1 minute à feu vif et sur toutes leurs faces, ajouter l'ail et les tomates, cuire 10 minutes à feu doux en remuant doucement, remettre les pignons de pin et, hors du feu, ajouter le basilic.
- Servir la poêlée d'agneau accompagnée d'une ratatouille ou de pâtes fraîches.



Souris d'agneau rôtie

au miel, à l'ail rose et au thym



Préparation
20 minutes

Cuisson
1h30

POUR 4 PERSONNES

- 4 souris d'agneau
- 5 gousses d'ail rose
- 5 branches de thym frais
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

VARIER LA RECETTE EN REMPLAÇANT
LES SOURIS PAR UN GIGOT OU UNE ÉPAULE
ROULÉE.

En rayon libre-service, choisir : 4 souris ***



- Préchauffer le four à 180° C (Th. 6).
- Disposer les souris d'agneau dans un plat, les arroser avec l'huile d'olive, les saler, les poivrer et les cuire 1 h au four en les arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.
- Peler l'ail, l'émincer et l'ajouter aux souris d'agneau avec le thym et le miel, poursuivre la cuisson 30 minutes en arrosant souvent pour bien caraméliser les souris d'agneau.
- Servir les souris d'agneau nappées du jus de cuisson et accompagnées d'un gratin de pomme de terre.



Tagine d'agneau au citron confit

Préparation
40 minutes

Cuisson
1 h 20

POUR 4 À 6 PERSONNES

- 1 épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux
- 2 grosses aubergines
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 8 branches de coriandre
- 4 citrons confit
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

VARIER LA RECETTE EN REMPLAÇANT
LES AUBERGINES PAR DES COURGETTES
ET DES POMMES DE TERRE.

En rayon libre-service, choisir :
1,2 kg de sauté (navarin ou tagine) *** ou **



- Laver la coriandre, la sécher et la hacher grossièrement, peler l'oignon et l'émincer, éplucher l'ail et le presser, couper les citrons confits en quatre et retirer une partie de la pulpe, couper les aubergines en cubes.
- Chauffer une cocotte ou un plat à tagine avec l'huile, colorer les morceaux d'agneau quelques minutes à feu vif, ajouter l'oignon, l'ail, les citrons confits, les aubergines et le cumin, mélanger, saler et poivrer, baisser le feu et ajouter le miel, laisser caraméliser, verser 1 verre d'eau tiède, couvrir et cuire 1 h 20 à feu très doux.
- Servir le tagine d'agneau accompagné de quinoa ou d'une semoule au beurre.

