



Agneau au miel

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Cette recette d'agneau mariné et cuit au four, aux accents méditerranéens et légèrement aigres-doux, peut également être préparée en brochettes grillées au barbecue lors d'un repas en plein-air.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 40 min - Durée: 1 h 30

Ingrédients

- 1,5 Kg de gigot (ou épaule) d'agneau

Marinade

- 5 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry doux (ou équivalent en poudre)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, pratiquer des incisions en losange assez profondes sur toute la surface du gigot.
2. Mélanger le miel, le jus de citron, le curry et l'huile dans un bol.
3. Badigeonner le gigot avec le mélange, puis le déposer dans un plat creux et l'arroser avec le reste de la préparation.
4. Le laisser mariner 30 minutes en le retournant et en l'arrosant de temps en temps avec la marinade.
5. Faire chauffer le four à 200°. Enfourner le gigot et le laisser cuire 35 à 40 minutes en l'arrosant fréquemment du jus de cuisson. Eventuellement rajouter un peu d'eau si ce dernier est trop épais.
6. Sortir le plat du four, le recouvrir de papier d'aluminium et le laisser reposer un quart d'heure.
7. Transférer dans un plat, servir aussitôt et découper à table.

Remarques ou suggestions

- Servir accompagné de **graine de couscous** et de **tomates à la provençale**.
- On peut aussi découper la viande en cube, la faire mariner puis la disposer sur des

brochettes que l'on fera cuire au barbecue.

Ingrédient original

- Pâte de curry doux