

GIGOT D'AGNEAU CONFIT AUX EPICES



Personnes : 6

Préparation : 25 min

Cuisson : 7 h

Repos : 12 h

1 beau gigot d'agneau
10 capsules de
cardamome verte
2 clous de girofle
 $\frac{1}{2}$ c à café de cumin
1 dosette de safran en
poudre
3 gousses d'ail
20 g de gingembre frais
1 grosse carotte
1 oignon
3 c à soupe d'huile d'olive
1 feuille de laurier
Sel et poivre du moulin

1. La veille, écrasez les graines de cardamome et les clous de girofle et mélangez-les avec la cannelle, le cumin, et le safran. Salez et poivrez le gigot, frottez-le avec le mélange d'épices, enveloppez-le de film alimentaire et gardez-le jusqu'au lendemain au réfrigérateur.
2. Le jour même, pelez l'ail et dégermez-le, pelez le gingembre et mixer ail et gingembre en purée. Pelez la carotte et l'oignon et coupez-les en morceaux.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte à fond épais et faites colorer de gigot sur toutes ses faces puis retirez-le de la cocotte et mettez la purée d'ail et de gingembre, la carotte, l'oignon et la feuille de laurier à sa place. Faites revenir le tout 5 min sans coloration.
4. Remettez le gigot dans la cocotte, versez $\frac{1}{2}$ de litre d'eau, couvrez et faites cuire pendant 7 heures à feu très doux. Arrosez le gigot toutes les demi-heures en ajoutant de l'eau quand nécessaire et en le retournant délicatement à mi-cuisson.

Pour finir... en fin de cuisson, sortez le gigot de la cocotte et servez-le coupé en tranches, accompagné de son jus de cuisson filtré.



BOUCHERIE STB - Ghislain et Caroline GUILLEMIN
AVENUE DU PRESIDENT KENNEDY - 60800 CREPY EN VALOIS
Tél : 03 44 87 05 79

