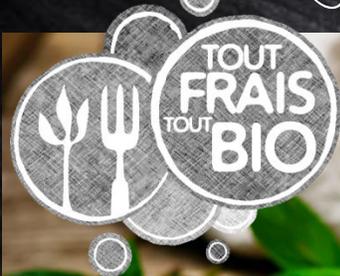


Sauté de gigot à la menthe et au citron



Ingédients :

Pour 4 pers : 1 gigot d'agneau de 1.5Kg environ, 40gr de gingembre, 2 citrons verts, 3 gousses d'ail, de l'huile d'olive, sel, poivre, miel et un pot « Tout Frais Tout Bio » de Menthe.

Préparation :

Dans un mixeur, mélangez finement le gingembre, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et la menthe, jusqu'à l'obtention d'une pâte verte. Disposez la viande dans un plat dont le fond aura été huilé. A l'aide d'un couteau, tracez un quadrillage sur la chair de la viande. Comblez les sillons avec le mélange réalisé précédemment. Recouvrez également la viande de cette marinade. Couvrez généreusement le gigot de miel. Ajoutez 10cl d'eau dans le fond du plat. Faire cuire 40 à 45min dans four préchauffé à 210°C. En cours de cuisson, arrosez régulièrement du jus de viande. Laissez reposer à four entrouvert 30min avant de servir.