



L'Agneau *infos*

Le gigot

Selon l'âge et le poids de l'animal, le gigot, membre postérieur de l'agneau pèse entre 1,2 et 4 kg.

Il peut être vendu entier ou raccourci, lorsqu'il est séparé de la selle, la partie haute de la hanche. Le baron se compose des 2 gigots entiers soudés par la selle anglaise. En forme de grosse noix, la chair de la souris (une par gigot) est particulièrement moelleuse.

*I*dée recette

Gigot bouilli à l'anglaise

Frédéric Joulin
Le Clos Saint-Honoré
1, rue Saint Hyacinthe
75001 Paris
Tél. : 01 40 15 09 36



Préparation :
15 mn.
Cuisson : 1h30

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 gigot d'agneau raccourci de 3 kg
- 2 carottes coupées en morceaux
- 2 oignons moyens dont 1 piqué de clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail épluchée
- Beurre
- Farine
- Gros sel
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Sauce :

- 2 pots de sauce anglaise à la menthe "mint jelly" (magasins exotiques, grandes surfaces)
- 1 pot de moutarde forte
- 1 pot de moutarde douce à l'anglaise

Accessoires :

- 1 pot-au-feu
- 1 torchon de cuisine
- Ficelle à barder



Le gigot...

Un reste de gigot peut se consommer froid, accompagné d'une vinaigrette, d'un aioli, d'une sauce blanche aux câpres mais également chaud, en boulettes ou en moussaka.



- Ecraser l'ail.
- Éplucher et couper l'oignon en quartiers.
- Éplucher et couper la carotte en tronçons.
- Saler, beurrer et fariner légèrement le gigot.
- L'envelopper dans le torchon et le ficeler soigneusement.
- Le plonger dans le pot-au-feu rempli d'eau bouillante salée (8 g de sel par litre).
- Ajouter : les carottes, les oignons, le bouquet garni et l'ail.
- Couvrir et laisser cuire 1h30 à pleine ébullition.
- Egoutter soigneusement le gigot.
- Le dresser sur le plat de service chaud et le découper en tranches.
- Servir à part, dans des coupelles, la sauce à la menthe, les moutardes, la fleur de sel et le poivre du moulin.
- *Suggestions d'accompagnement* purée de légumes diverses : pommes de terre, navets, céleri rave, poireaux...



Un Pauillac

