



Toque & Tablier



Le gigot de 7 heures à la cuillère

**Pour 6 personnes.
Préparation 15 min**

Bien s'organiser : Vous pouvez préparer ce plat en avance bien sûr, plus il cuit plus il sera bon. Vous pouvez aussi couper la cuisson en 2 : une première cuisson de 5h et les 2 heures restantes juste avant de passer à table !

Ma liste de courses... Chez

Le boucher :

- 1 gigot d'agneau de 2,5 kg. Demandez à votre boucher de préparer le gigot pour le faire cuire en cocotte (et prenez bien garde de vous assurer que votre gigot rentre bien dans la vôtre ! Au pire, il vous proposera de découper quelques morceaux comme la souris par ex, que vous ferez cuire en même temps que le reste bien sûr)

L'épicier:

- Sel et poivre
- Huile
- Du fond de veau

Le crémier :

- 15 g de beurre

Le primeur :

- 5 carottes
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail ou une belle tête d'ail entière

1. Préchauffez le four à 150°. Faites chauffer de l'huile et fondre le beurre dans la cocotte. Salez et poivrez le gigot, marquez-le (c'est-à-dire le faire dorer sur toutes ses faces).

2. Pendant ce temps, coupez les carottes et l'oignon en petits morceaux. Gardez entières les gousses d'ail. Jetez-les dans la cocotte quand votre viande est bien marquée (vous pouvez éteindre le feu sous la cocotte)
3. Versez 50 cl d'eau, ajoutez le fond de veau. Posez un papier d'aluminium sur la cocotte et posez le couvercle dessus (l'idée est qu'elle soit bien hermétique.) En fonction de votre cocotte, vérifiez s'il faut enlever le bouton sur le couvercle (c'est ce qui vous permet de soulever le couvercle). Enfournez pour 7 heures (vous n'avez pas besoin de vérifier que tout va bien en cours de cuisson, cela cuit à très basse température). Envoyez bien chaud et oubliez les couteaux, il se mange avec une cuillère (d'où son autre nom : gigot à la cuillère)!

Servez ce gigot d'agneau de 7h avec un gratin dauphinois par ex. (vous le mettrez en même temps dans le four !)