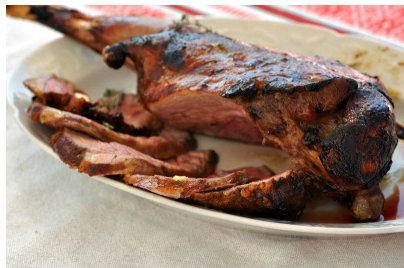


Gigot d'agneau au miel et au thym

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 45 min

Calories par portion : 597.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 12.9

Les ingrédients

- 1.5 kg Gigot d'agneau
- 10.0 cs Miel
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 3.0 cs Thym

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Préparation du gigot

Tartiner le gigot de miel sur toutes ses faces (une couche de 5 mm d'épaisseur) en utilisant que du miel cristallisé (solide).

Parsemer tout le gigot de thym sec.

Saler, poivrer à votre convenance.

Pelez et coupez en 4 les gousses d'ail et insérez les dans le gigot (en faisant une fente avec un couteau).

Cuisson

Enfourner votre le gigot pendant 45 min.

L'arroser régulièrement avec son jus (Ajouter un filet d'eau si nécessaire).

Présentation

A proposer avec un gratin dauphinois.