



Gigot d'agneau de 7H00

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 7 heures

Total : 7h45

- 1 gigot d'agneau 1,8kgs
- 400 grammes d'Oignons
- 500 grammes de tomates
- 400 grammes de Carottes
- 15-20 Pdt Rates
- 4 gousses d'ails avec leur peau.
- 150 cl de bouillon de viande
- 15dl d'huile d'olive ou neutre
- Un bouquet garni

Préchauffer le four à 180°

Dans une cocotte en fonte mettre l'huile faire brunir le gigot des deux faces, mettre tous les ingrédients SAUF LES POMMES DE TERRE. Et faire cuire 10 minutes sur le feu.

Placer la cocotte dans le four et mettre à cuire 7 h00 en surveillant régulièrement à 130 max ne pas hésiter à remettre du bouillon. (Je ne met pas d'alcool car mon père ne supporte pas)

Au bout de six heures rajouter les pommes de terres et finir la cuisson à 120°

Vous verrez comment le Gigot est onctueux, il se détache tout seul limite on peut le manger à la cuillère. Et je le prépare la veille il prend toutes les saveurs en restant dans la cocotte.

BON APPETIT