



## **GIGOT AUX EPICES ET AUX AGRUMES**

### **Le gigot :**

1 gigot raccourci de 1,3kg/1,5kg - 20g gingembre frais râpé - 1 càs sucre semoule - 1càc cannelle en poudre - 1/4càc piment d'Espelette - 3 clous de girofle - 1 càs cumin en graines - 1 càs curcuma en poudre - 1 gramme de safran - les jus d'1/2 citron et d'1/2 orange - 2 càs miel acacia (personnellement j'ai mis du miel de garrigue) - 4 gses d'ail –

### **Les légumes :**

1 oignon rouge - 1 branche de céleri - 2 courgettes - 1 aubergine - 2 tomates pelées et vidées de leurs graines - 3 brins de romarin (10cm) - 3 brins de thym frais - 3 càs d'huile d'olive - sel – poivre –

**La veille :** éliminer les petits morceaux de peau. L'inciser sur toute la surface. Peler, hacher les gousses d'ail. Presser les jus. Mixer les épices avec le sucre, l'ail haché et les jus. Ajouter le miel. Remuer et en enduire le gigot de tous les côtés placé dans un plat à gratin. Le couvrir de film alimentaire. Réserver au réfrigérateur.

**Le lendemain :** préchauffer le four à 240° (th.8). Enfourner à mi-hauteur, le gigot avec la marinade. Verser 20cl d'eau chaude. Cuire 30min, retourner le gigot. Cuire encore 15min. Baisser le four à 180° (th.6) et cuire encore 10min. Arrêter le four, laisser reposer le gigot 10min. à l'entrée du four.

Pendant la cuisson du gigot, dans la sauteuse, verser l'huile d'olive et faire fondre l'oignon haché à feu doux. Saler. Ajouter le céleri découpé en petits dés. Couper les courgettes lavées et non pelées en petits dés. Verser dans la sauteuse. Faire revenir. Couper l'aubergine en petits dés. Ajouter dans la sauteuse, puis les tomates coupées aussi en petits dés. Saler, poivrer, poser les herbes sur les légumes. Remuer. Laisser cuire à feu doux 10min.

Chauffer les assiettes au four. Découper le gigot. Disposer à l'aide d'un cercle sur l'assiette les légumes, mettre une tranche de gigot, napper de jus la viande.