

**GIGOT D'AGNEAU À L'AIL** 1 heure 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 160 grammes d'agneau, gigot, cru
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 5 gousses d'ail, cru (30 g)
- 3 grammes de thym, séché
- 6 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre nouvelle, crue (300 g)
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220°C (th. 7). Laissez le beurre ramollir à température ambiante.
- 2° Remplissez une casserole d'eau et faites-la chauffer. Plongez-y dans l'eau bouillante les gousses d'ail entières et non épluchées pendant 2 min puis égouttez-les.
- 3° Ensuite, placez le gigot d'agneau dans un grand plat. Badigeonnez-le de beurre ramolli et arrosez-le d'huile d'olive. Salez, poivrez et parsemez de feuilles de laurier et de thym ou romarin effeuillé.
- 4° Ensuite, placez le gigot d'agneau dans un grand plat. Badigeonnez-le de beurre ramolli et arrosez-le d'huile d'olive. Salez, poivrez et parsemez de feuilles de laurier et de thym ou romarin effeuillé.
- 5° Versez 20 cl d'eau dans le fond du plat et ajoutez les gousses d'ail blanchies.
- 6° Faites cuire le gigot d'agneau au four, en comptant 15 min par livre (environ 500g). Arrosez-le régulièrement de son jus de cuisson pour rendre la viande plus tendre.
- 7° Avant de servir, laissez reposer le gigot pendant 10 min dans le four éteint.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (454 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	368 kcal	18 %
PROTÉINES	5 g	24 g	47 %
GLUCIDES	8 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	43 %
SODIUM	19 mg	84 mg	4 %