

# Gigot d'agneau en cocotte, flageolets



Les flageolets frais cuits 30 min en cocotte avec ail, oignon et 3 clous de girofle, huile d'olive.



Le gigot revenu à la poêle, avant de cuire 1H30, dans le jus des flageolets, en cocotte.

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : gigot 2 H, flageolets 30 min.



1,2 kg gigot agneau raccourci



2 oignons



1 laurier



7 ails



Poivre & sel



1 pincée muscade



5 càs d'huile



1,5L d'eau



500g flageolets



4 càs H. d'olive

## Préparation

1. La veille, faire tremper les flageolets. (ou le lendemain, ouvrir une boîte !)
2. Faire 10 fentes dans le gigot et y insérer 5 gousses d'ail fendues en 2 ou 3 suivant la taille.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle large, puis y faire saisir le gigot sur toutes ses faces.
4. Réserver la viande, et mettre les oignons à la place. Les faire dorer. Réserver le tout..
5. Mettre les flageolets dans la cocotte avec oignon et 3 clous, laurier, 2 càs d'huile d'olive.
6. Couvrir d'eau, rajouter 2 ails entiers, fermer la cocotte et laisser cuire 30 min à feu moyen.
7. Au bout de 30 min, goûter les flageolets. Eventuellement prolonger, sinon réserver.
8. Plonger le gigot dans le jus des flageolets, ail, muscade, feuille de laurier, sel et poivre.
9. Compléter avec de l'eau et laisser cuire 1H30 à rotation de la soupape.
10. Refermer la cocotte pour 30 min si la viande n'est pas tendre.
11. Sortir le gigot pour le découper sur une planche.
12. Remettre les flageolets dans la cocotte, à feu très doux, pour les maintenir au chaud.
13. Présenter les flageolets, parsemés de persil haché, ainsi que le gigot découpé sur sa planche.

Nota : En cocotte, le gigot n'est pas sec et est très tendre.

\* \* \* 13 avril 2020 \* \* \*