

Gigot d'agneau raccourci - Flageolets



Ingédients – Convives : 2 – Préparation : 30 min – Cuisson : flageolets 2H, cocotte en fonte.



1 gigot raccourci



1 oignon



2 F. de laurier



5 gousses d'ail



10 tours de poivre



1/4 càc de sel



½ verre d'eau



4 càs H. d'olive



1 càc d'herbes



300g flageolets

Préparation

1. La veille, faire tremper les flageolets dans un grand volume d'eau froide, s'ils sont frais.
2. Le lendemain, éplucher l'ail, le couper en deux et le dégermer. Eplucher les oignons.
3. Si les flageolets sont en boîte, suivre les conseils de la boîte ! Les cuire à part avec l'oignon.
4. Faire 8 fentes dans le gigot et y insérer les 8 demi gousses d'ail.
5. Allumer le four TH 8 – 240°C.
6. Mettre le gigot dans une poche de cuisson. Rajouter le reste d'ail, 1 càc d'herbes, 2 càs d'huile d'olive, une pointe de sel et ¼ de verre d'eau. Fermer la poche et mélanger le tout.
7. Poser le gigot dans un plat à gratin et mettre au four pour 35 min. Surveiller la cuisson.
8. Rincer et égoutter les flageolets. Les mettre dans la cocotte avec 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, 2 feuilles de laurier et 1 càc d'herbes et 2 càs d'huile d'olive. Ne pas saler.
9. Couvrir d'eau, couvrir la cocotte et laisser cuire 2 heures à feu moyen.
10. Vérifier les flageolets au bout d'une heure. S'ils sont à point, les sortir et réserver au chaud.
11. Enlever l'oignon et la feuille de laurier. Saler les flageolets une fois cuits.
12. Mettre les flageolets dans un plat de service, donner 10 tours de poivre du moulin. Remuer.
13. Découper le gigot. Servir le jus du gigot dans une saucière en rallongeant avec du bouillon des flageolets.

* * * 25 décembre 2019 * * *