

**GIGOT D'AGNEAU
À L'ORIENTALE,
SALSA À LA GRENADE**



1. Sortez le gigot du réfrigérateur 30 mn avant de préparer la marinade. Étalez la viande à plat dans un grand plat.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un bol, sans oublier le sel et le poivre. Enduisez la viande avec cette marinade, en la frottant bien avec vos mains pour qu'elle pénètre partout. Couvrez le plat avec du film alimentaire et laissez mariner toute une nuit au réfrigérateur (à défaut 30 mn au minimum à température ambiante).
3. Le lendemain, sortez le gigot du réfrigérateur et préchauffez votre four à 200°C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
4. Dans une grande poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, mettez la viande avec la marinade. Saisissez-la des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit brune, sans la laisser brûler (surveillez car cela va assez vite), +/- 5 mn de chaque côté.
5. Transférez le gigot sur la plaque de cuisson et enfournez pour 12 à 15 mn, en fonction de votre four et selon si vous aimez l'agneau rosé ou bien cuit. N'hésitez pas à sortir votre viande du four pour vérifier la cuisson en l'incisant. Et ne vous laissez pas surprendre, la viande cuit beaucoup plus vite qu'un gigot traditionnel car elle est beaucoup moins épaisse !
6. Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la salsa dans un grand bol et réservez.
7. Une fois le gigot cuit, sortez-le du four et laissez-le reposer 10 mn sous une feuille de papier d'aluminium avant de le découper. Dressez sur un plat de service et servez aussitôt avec la sauce à part.



Surveillez la cuisson du gigot dans la poêle car cela va très vite, il peut brûler en quelques minutes avec la marinade ! Si c'est le cas, ne vous inquiétez pas, cela est superficiel (sauf si vous l'avez vraiment laissé très longtemps ! ;-)), la viande sera toujours très moelleuse après sa cuisson au four.

La méthode la plus efficace pour détacher facilement les graines de grenade consiste à :

- faire rouler la grenade sur un plan de travail en la pressant bien avec la paume de la main,
- couper le fruit en deux,
- retourner une moitié au-dessus d'un saladier en la tenant d'une main,
- à l'aide de l'autre main, taper le côté bombé avec une cuillère en bois. Tapez fortement, les graines tomberont au fur et à mesure.
- enlever les morceaux de peau blanche qui auraient pu tomber et qui sont amers.

Assez facile
1h00 de préparation
25 mn de cuisson
Cher
Sans gluten

Ingrédients pour 8 pers. :

- 1 **gigot d'agneau** de +/- 1,6 kg (demandez à votre boucher de désosser votre gigot et de le découper en forme de papillon : c'est une découpe qui vise à mettre la viande à plat, de telle sorte qu'elle ait à peu près la même épaisseur partout. La cuisson sera ainsi plus homogène. Si vous n'arrivez pas à faire un seul morceau de votre gigot, faites-en plusieurs, le plus important est que la viande ait +/- la même épaisseur)

Pour la marinade :

- 2 c. à soupe de **yaourt nature**
- 2 grosses **gousses d'ail**, écrasées
- 2 c. à soupe de **concentré de tomates**
- 1 c. à soupe bombée de **thym** finement ciselé
- 2 c. à soupe de **graines de coriandre**, légèrement pilées
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive** + 1 pour la cuisson
- **Sel**
- **Poivre** du moulin

Pour la salsa à la grenade :

- 200 g de **graines de grenade**
- ½ **concombre**, épépiné et coupé en petits dés (+/- 1 cm)
- 1 petit **oignon rouge** coupé en petits dés (max 1 cm)
- 1 c. à café de **graines de nigelle** (dans les épiceries orientales ou en ligne)
- 1 dizaine de grandes **feuilles de menthe**, ciselées
- 2 c. à soupe de **mélasse de grenade** (dans les épiceries orientales ou en ligne)
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive**

Variantes :

Si vous ne trouvez pas de graines de nigelle, supprimez-les ou remplacez-les par des graines de sésame noir.

En revanche essayez de trouver la mélasse de grenade car il est difficile de la remplacer.

