

**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**GIGOT D'AGNEAU
AU PORTO ET RATTES**



GIGOT D'AGNEAU AU PORTO ET RATTES

🕒 30 min 🔥 75 min 🥙 Protéines : 43 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 gigot d'agneau (env 1,5kg /1,8 kg)
- 1,5 kg de pommes de terre rattes
- Fleur de sel et poivre
- 50 ml d'huile d'olive + 1 filet
- 1 gros oignon
- 100 ml de porto

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 240°C. Placer le gigot sur une plaque allant au four. Mélanger l'huile d'olive et le porto et arroser le gigot avec la moitié du mélange. Saler et poivrer puis enfourner pour 15 minutes de cuisson.
- Baisser ensuite la température à 180°C, déposer les pommes de terre et l'oignon émincé autour du gigot. Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de fleur de sel.
- Prolonger la cuisson de 45 minutes en arrosant régulièrement le gigot avec le mélange au Porto.
- Parsemer de thym ou romarin avant de servir puis déguster.

**Estimation pour 217 g de viande crue sans os, à raison d'environ 20 g de protéines pour 100 g de viande.*

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

