

Agneau mariné et braisé

Pour quatre personnes :

Environ 200g de viande d'agneau (gigot) par personne soit 800g.

Mélange d'herbes de Provence, thym, sel, poivre, piment.

Huile d'olive et vinaigre de vin aromatisé à la noix.

1 oignon doux, gousse d'ail.

Dans un plat, disposer les morceaux de viande. Salez, poivrez, parsemer généreusement d'herbes et de piment, tournez les morceaux et recommencez.

Dans un bol, mettez une cuillerée de vinaigre puis ajoutez-y de l'huile jusqu'à ce que les gouttes de vinaigre deviennent minuscules, ajoutez les oignons et l'ail coupés en petits morceaux. Versez le mélange sur la viande puis mélanger les morceaux pour les recouvrir de marinade. Laissez reposer au frais environ une heure.

Dans une poêle anti-adhésive ou une poêle grill, ou sur une plancha, faites dorer les morceaux d'agneau jusqu'à la cuisson que vous préférez puis mettre la viande dans un plat au four à feu très doux (pour que le jus se fasse). Servez avec la garniture de votre choix.