



L'Auberge de la Garrigue
Domaine St pierre la Garrigue

SAINT PIERRE LA MER

Tel : 04 68 75 14 61

www.aubergedelagarrigue.com

Gigot d'agneau au miel

Ingrédients pour 6 personnes : 1 gigot d'agneau du Pays Cathare (1kg env.)

Une noix de beurre – sel et poivre

Un bâton de cannelle

Piment d'espelette

1 kg d'oignons doux de Citou

Miel de romarin

Préparation de la recette : Mettre le gigot dans une cocotte. Ajouter le beurre, le bâton de cannelle, sel, poivre, le piment d'Espelette, un gros oignon émincé et un grand verre d'eau.

Laisser bouillir en tournant la viande quelques minutes puis mettre la viande dans un plat allant au four et verser dessus tout le jus + un kg d'oignons doux de Citou coupés en rondelles + une grosse cuillère à soupe de miel.

Le mettre au four à 150° et le remuer de temps en temps pendant 2h, tout en l'arrosant de jus. Quand la viande est bien cuite, faire réduire le jus afin qu'il soit un peu mielleux.

Pour servir, faire griller 100g de pignons et garnir la viande avec.

Accompagner de petites pommes de terre cuites à la braise