Gigot d’agneau cuisson 7 heures

écrit par Karim

Je ne résiste jamais à l’appel d’une viande autant savoureuse et agréable en bouche. Ma femme hurle de peur quand je lui annonce que je vais faire ce plat. Elle a horreur de la viande trop cuite. Mais ne vous en faites pas, même pour ceux qui n’aiment que la viande rosée, ce plat va vous faire changer d’avis. La viande n’est pas trop cuite (si, chérie c’est vrai), elle est confite.

Le gigot est cuit pendant 7 longues heures (vous ne faites rien, c’est le four qui se charge de tout) en variant la température à trois reprises. Je commence avec une température très basse pour attendrir la viande puis j’augmente très peu la température pour commencer à la saisir et je termine avec une chaleur un peu plus forte pour caraméliser la viande et obtenir un jus épais et savoureux à souhait.

Contrairement à ce que certains pensent, la cuisson longue et douce n’agresse pas la viande, vous aurez l’assurance d’avoir une viande ultra-fondante et juteuse.

Pour la marinade, j'ajoute volontaire du miel d'acacia pour apporter une douceur sucrée à la sauce. Ceux qui n'aime pas le sucré-salé risque d'être un peu déçu.

Cette recette est idéale pour ceux qui ont peur de ne jamais réussir la cuisson d'un gigot. A part ma femme, tous mes convives ont adoré la viande.

Pour réussir ce plat, il faut juste respecter quelques conseils utiles :

- Sortir la viande du réfrigérateur au moins 1 heure à l'avance
- Retourner le gigot au moins 3 fois pour réaliser une cuisson homogène. Attention, utiliser 2 cuillères pour le faire. N'utiliser pas de couteau ou autre ustensiles tranchant.
- Couvrir le plat durant 90% du temps de cuisson du gigot
- Laisser reposer la viande au moins 30 minutes à couvert avant de servir

Il faut compter environ **10 minutes de préparation et 7 heures de cuisson** pour réaliser ce plat.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :
→ 1 plat à four rectangulaire en inox
→ 2 cuillères (pour retourner le gigot pendant la cuisson pour éviter de le piquer)
→ Du papier aluminium

Ingrédients pour 10 personnes :
→ 1 gigot d'agneau de 2kg et plus
→ 2 CAS de miel d'acacia
→ 20 cl de vin blanc de cuisine
→ 20 cl d'eau
→ Sel et poivre

Commencer par préparer la marinade :
Dans le plat à four en inox, verser **le vin blanc** (20cl), **l'eau** (20cl) et **le miel** (2 CAS). Mélanger intimement le tout afin de bien liquéfier le miel.
Vous pouvez choisir de liquéfier le miel au micro-ondes pour aller plus vite.
Ajouter très peu de **sel** et le **poivre**.
Déposer la viande dans le plat et l'arroser avec la marinade.

Préchauffer le four à **120°C** chaleur tournante.
Couvrir le plat avec du papier aluminium.

Enfourner le plat à **120°C** pendant 3 heures. Tourner le gigot après 1h30 de cuisson.
Au bout de 3 heures, augmenter la température à **140°C pendant 2 heures**. Tourner le gigot après 1 heure à 140°C.
Au bout de 5 heures, augmenter la température à **160°C pendant 1 heure**. Tourner le gigot après 1 heure à 160°C.
Au bout de 6 heures, retirer le papier aluminium et poursuivre la cuisson pendant **1 heure à 180°C** en surveillant la caramélisation. Le jus commence à épaissir uniquement durant la dernière heure de cuisson. Tourner le gigot après 30 minutes à 180°C.

Après 7 heures de cuisson, sortir le plat du four, remettre le papier aluminium et laisser reposer la viande pendant 30 minutes.
Servir aussitôt.

Informations utiles :
→ Le miel n'est pas obligatoire mais c'est dommage de ne pas en ajouter. Il

apporte une note sucrée au plat et tout particulièrement à la sauce.
→ N’exposez pas votre miel à une température trop élevé (>60 °C), car les fortes températures détruisent les bienfaits naturels du miel et altèrent sa saveur.
→ Vous n’êtes pas obligé de retirer l’os du gigot. Quand il est vendu par mon boucher préféré, c’est comme cela que je le fait (un petit coucou à mes amis Garnier).
→ Vous pouvez préparer le midi pour le soir. Stopper la cuisson 30 minutes avant. Vous reprendrez la cuisson 1 heure avant de servir.
→ Vous pouvez ajouter des carottes 45 minutes avant la fin de la cuisson pour profiter d’une cuisson dans la sauce. Elles sont divines.
→ En accompagnement, vous pouvez choisir de faire un écrasé de pommes de terre ou des roasted potatoes (une tuerie).
→ Conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème. Généralement, je réchauffe la viande au micro-ondes. Au four ce serait trop long et la viande risquerai de s’assécher.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …