Difficulté : Facile Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 25 min



TRANCHE DE GIGOT D'AGNEAU POÊLÉE ET SES LÉGUMES

La tranche de gigot d'agneau poêlée aux légumes est un plat délicieux et élégant, parfait pour présenter de la viande de haute qualité et des légumes frais

- **L'agneau** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Tranche de gigot d'agneau
180g



Courgette
100g



Carotte
100g



Oignon
1



Gousses d'ail
1



Thym et Laurier
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel poivre
à votre convenance



Huile d'olive
4 c à soupe

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez les carottes, les courgettes. Emincez l'oignon et hachez l'ail.

ÉTAPE 2

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen avec l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail, les carottes. Faites revenir 5minutes.

ÉTAPE 3

Ajoutez les courgettes, faites sauter le tout 5 minutes supplémentaires. Assaisonnez Réservez au chaud.

ÉTAPE 4

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et une noisette de beurre dans une poêle. Ajoutez la tranche de gigot avec le thym et le laurier.

ÉTAPE 5

Faites cuire 2/3 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée ou 5 minutes pour une cuisson plus cuite. Assaisonnez selon votre gout.

ÉTAPE 6

Servez la tranche de gigot bien chaude accompagnée des légumes sautés.



CONSEILS ET ASTUCES

Si vous le souhaitez, déglacez la poêle avec un peu d'eau ou de vin blanc pour récupérer les sucs de cuisson et versez ce jus sur la viande.