

# Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau...En rangeant les vieux livres et magazines de cuisine de ma mère je viens de retrouver une recette de gigot à l'indienne que j'aimais particulièrement. Je l'ai réactualisée et adaptée à la cuisson sous vide basse température qui lui confère une concentration de goût et une tendreté qui raviront vos papilles. Le gigot marine pendant 24 à 48 h sous vide dans une marinade d'inspiration indienne à base d'épices et de raisins secs qui lui confère des arômes extraordinaires et je le cuis 17 heures à 59 ° pour qu'il soit bien confit... Un pur bonheur! Si vous n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson je vous propose également une alternative plus traditionnelle au four.

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

## Ingrédients pour un Gigot d'agneau à l'indienne (6 personnes)

- un gigot d'agneau de 1 kg 400 désossé
- quelques feuilles de menthe

Pour la marinade

- 50 g de raisins secs
- 20 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail
- une demi cuillerée à café de cardamome en poudre
- une demi cuillerée à café de cannelle en poudre

- 2 clous de girofle
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de curcuma en poudre
- un citron jaune: il vous faudra le zeste râpé et le jus
- un yaourt
- 1 cuillerée à café de miel
- quelques pistils de safran

Pour les légumes en garniture:

La cuisine indienne est très généreuse et le plat principal est souvent accompagné de plusieurs garnitures. Je vous propose donc de réaliser une purée d'aubergine, des lentilles corail, des échalotes confites au thym, des pois chiches aux oignons rouges et des pommes de terre vapeur sauce tomate au fenouil... Je ne détaille pas ces recettes en photos mais voici un résumé de leur réalisation:

- Pour la purée d'aubergine: coupez trois aubergines en deux dans le sens de la longueur; réservez une demi aubergine de côté. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sel , poivre et d'origan. Enfournez les demi aubergines à 180° pendant une heure. A la fin de la cuisson prélevez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère. Mixez la chair des aubergines finement. Rectifiez l'assaisonnement. Coupez la demi aubergine restante en petits dés et les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, sel et poivre. Quand les dés sont bien tendres mélangez-les à la purée d'aubergine. Réservez.
- Pour les pommes de terre: pelez et cuisez les pommes de terre (à chair ferme) à la vapeur. Puis passez-les à la poêle avec un peu d'huile pour les dorer puis rajoutez quelques cuillerées de sauce tomate maison (pour la recette de la sauce tomate maison cliquez ici) et des graines de fenouil. Réservez.

- Pour les pois chiches: j'utilise des pois chiches en boîte. Égouttez les pois chiches. Mixez-en 40 g avec un demi décilitre de lait de coco. Faites revenir un oignon rouge découpé en fines lamelle à la poêle avec un peu de curry. Puis ajoutez les pois chiches entiers et les pois chiches en purée, salez et poivrez. Réservez.
- Pour les lentilles corail: rincez les lentilles et les faire cuire dans quatre fois leur volume d'eau avec un peu de sel et du curcuma. Amenez à ébullition puis réduisez le feu et couvrez. Laissez mijoter environ 15 mn. Parallèlement faites chauffer une cuillerée à café de graines de cumin avec un peu de ghee (beurre clarifié). Quand elles commencent à crépiter ajoutez une gousse d'ail réduite en purée puis ajoutez les lentilles égouttées. Mélangez bien et réservez.
- Pour les échalotes confites: épluchez une douzaine d'échalotes. Les mettre dans un petit plat avec une noix de beurre et 15 cl de fond de veau, du thym frais et du sel; faites-les cuire au four à 180° pendant une heure en les arrosant souvent. Réservez.

## Matériel

Si vous optez pour une cuisson au four:

- un thermomètre de cuisson est très pratique pour connaître la cuisson à cœur de votre gigot...et ainsi maîtriser parfaitement la cuisson que vous désirez.



MASTRAD – Thermo-Sonde De Cuisson m° classic – Vos Recettes Cuites À La Perfection – Minuteur Intégré – Boitier Aimanté – Compatible Four – Poignée 100 % Silicone – Pile LR3 fournie

Si vous optez pour la cuisson sous vide basse température:

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



## Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

- Mettez tous les éléments de la marinade dans un mixeur et mixez finement.



Mettez tous les éléments de la marinade dans un mixeur et mixez finement

- Étalez le gigot désossé sur votre plan de travail. N'hésitez pas à faire des entailles dans les parties les plus charnues du gigot (sans en percer la chair de part en part).



Étalez le gigot désossé sur votre plan de travail

- Puis badigeonnez l'ensemble du gigot avec les **3/4** de la marinade. Passez bien de la marinade dans les incisions que vous avez faites précédemment. **Réservez le reste de la marinade** au frais.



Puis badigeonnez l'ensemble du gigot avec les 3/4 de la marinade

- Roulez le gigot sur lui-même.



Roulez le gigot sur lui même

- Disposez quelques feuilles de menthe par dessus. Puis roulez-le dans du film alimentaire. Commencez par rabattre les côtés du film sur la viande et roulez le tout après. Formez un beau boudin puis renouvelez l'opération (filmez une deuxième fois). Si vous avez choisi de le **cuisiner au four** laissez le gigot mariner 24 h au frigo. Si vous choisissez la **cuisson sous vide basse température** mettez le gigot ainsi filmé sous vide et laissez le gigot mariner 48 h au frigo.



Puis roulez-le dans du film alimentaire



Formez un beau boudin



Mettre le gigot sous vide

### Pour la cuisson du gigot

- Vous choisissez la cuisson **sous vide basse température**: cuisez le gigot dans son sachet au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 59° (pour une

cuisson à point) ou 55 ° (cuisson saignante)

- Vous avez choisi de le cuisiner **au four**: préchauffez le four à 175°. **Ôtez le film alimentaire** du gigot et déposez-le dans une cocotte. Rajoutez un petit verre d'eau ou du bouillon de légume et amenez à ébullition. Puis enfournez la cocotte avec le couvercle. Cuisez pendant 35 mn à 175° puis baissez alors la température du four à 60° et cuire encore environ 20 mn.

### **Petits conseils de cuisson au four:**

- Le meilleur moyen de cuire un gigot parfaitement est d'utiliser un thermomètre de cuisine pour en surveiller la cuisson. Suivant votre goût (saignant, rosé, à point) la cuisson se situe entre 55° et 62 °C. A titre indicatif: si vous désirez une viande saignante comptez 12 min de cuisson par 500 g, si vous préférez une viande à point comptez 15 min de cuisson par 500 g.
- Retournez souvent le gigot en cours de cuisson et profitez-en pour l'arroser avec le jus de cuisson.

En fin de cuisson basse température sortez le gigot du sachet. Réservez le jus rendu dans une petite casserole et ajoutez-y le reste de marinade que vous avez réservée: chauffez le mélange. Votre sauce est prête.



Réservez le jus rendu dans une petite casserole et

ajoutez-y le reste de  
marinade

- Faites revenir le gigot rapidement dans une cocotte pour le dorer sur toutes ses faces.



Faites revenir le gigot  
rapidement dans une cocotte  
pour le dorer sur toutes ses  
faces

- Quand le gigot est bien doré portionnez-le.



Quand le gigot est bien doré  
portionnez-le

## **Dressage:**

- Juste avant la fin de la cuisson du gigot réchauffez les

garnitures.

- Dressez le gigot découpé ou entier dans un beau plat sur un lit de lentilles. Servir les autres garnitures de légumes dans des petits plats ou bols séparés. Versez un peu de sauce sur le gigot et proposez le restant à part dans une saucière. Disposez quelques feuilles de menthe.



Dressez le gigot découpé ou entier dans un beau plat

Et voilà un gigot super parfumé qui fera un superbe plat pour une joyeuse tablée gourmande familiale ou amicale et surtout conviviale! Bref tout ce que j'aime dans la cuisine...



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température