

Gigot d'agneau à la moutarde

REPAS DE FÊTE

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de succulents repas... souvent trop copieux et trop riches, hélas! Pour vos menus, évitez donc de cumuler des aliments trop riches en graisses. Et pensez aux légumes!

- Si vous choisissez une entrée de foie gras, limitez-en la quantité. Optez pour une tranche fine sur un demi-toast et complétez avec quelques feuilles de salade pour le décor. En effet, il faut compter 51.2 g de graisses pour 100 g de foie gras, soit l'équivalent de 5 cuillères à soupe d'huile, sans compter les toasts qui l'accompagnent, source de glucides.
- Vous pouvez choisir une entrée à base de fruits de mer, crevettes ou huîtres par exemple, qui sont des aliments maigres (0.6 g de lipides pour les crevettes cuites et 1.5 g pour les huîtres).
- Si vous choisissez une viande grasse, veillez à l'accompagner d'un farineux simple (évitez les frites, les rösti...) et s'il y a une sauce, préférez-la légère (jus ou sauce tomate...).
- Si l'apport en glucides est important dans l'entrée (ou s'il y a plusieurs plats principaux), pensez à un accompagnement de légumes uniquement, deux par exemple, et de couleurs différentes.
- Pour le dessert, pensez tout simplement aux fruits ou encore aux sorbets, peu gras et rafraîchissants.

Le tout – sans se priver! – est de se sentir bien en fin de soirée!

Ingrédients

Un gigot d'agneau
Quelques gousses d'ail
Moutarde

Remarques:

- Vous pouvez utiliser de l'épaule d'agneau dégraissée à la place du gigot, en particulier si vous êtes peu nombreux.
- L'agneau peut être une viande grasse selon le morceau choisi. Le gigot reste une des parties les moins riches en graisses. Il faut compter 10.9 g de lipides pour 100 g de gigot rôti (6.3 g de lipides pour 100 g de gigot cru) et autant pour l'épaule maigre rôtie, mais cet apport monte à 18.3 g si l'épaule n'est pas dégraissée.

Préparation:

- Préchauffer le four à 225°C.
- Peler l'ail, couper les gousses en plusieurs parties si elles sont trop grandes.
- Piquer le gigot de part et d'autre et placer les gousses d'ail dans les trous.
- Badigeonner le gigot de moutarde sur tous les côtés.
- Le placer sur une plaque recouverte de deux feuilles de papier sulfurisé* se chevauchant partiellement. Replier les feuilles sur le gigot afin de le recouvrir complètement, ce qui permettra à la viande de garder son humidité.
- Cuire au four (environ 30 minutes par 500 g de viande).
- 30 minutes avant la fin de cuisson, découvrir le gigot afin qu'il puisse dorer.



* Préférez le papier sulfurisé aux feuilles d'aluminium, susceptible de passer dans la nourriture lors de la cuisson.