

GIGOT EN BOCAL PRINTANIER



Ingrédients : (pour 4 personnes)

500 gr de gigot paré
1 gousses d'ail
thym
sel, poivre
huile d'olive

Accompagnement :

600 gr de fèves fraîches ou 150 gr de congelées
100 gr d'asperges net
150 gr de haricots verts

Bouillon de volaille
Romarin

4 tomates cerise

Préparation :

Couper en cubes de 1,5 x 1,5 cm le gigot bien paré. Les mariner avec 1 gousse d'ail légèrement écrasée, du thym frais, 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Pendant ce temps, cuire tous les légumes al dente dans l'eau salée. Rafraîchir. Peler les fèves, si les haricots sont assez gros les séparer en deux et couper des tronçons de 3 cm. Idem pour les asperges. Mélanger tous les légumes et les assaisonner.

Chauffer une poêle et faites revenir à feu vif les cubes de gigot pour bien les colorer. Mettre de côté.

Dans un bocal de conserve répartir la purée de pois chiche (voir fiche annexe) puis le mélange de légumes verts et terminer par les cubes de gigot. Piquer 1 tomate cerise sur un brin de romarin et mettre dans chaque pot.

Sauce : récupérer le jus des cubes de gigot, mouiller avec 2 dl d'eau, du bouillon de volaille une branche de romarin et laisser réduire un peu. Terminer par 3 c. à soupe d'huile d'olive et mixer. Verser dans les bocaux. Fermer.

Service :

Mettre les pots dans une plaque avec un peu d'eau et réchauffer au four à 100° 10-15 minutes.