

RECETTE D'ETE

## Carpaccio de gigot d'agneau à la plancha

**Préparation : 10 min**

**Marinade : 1 h, plus ou moins**

**Cuisson : 2 minutes maximum**

**Pour 4 personnes + 4 personnes**

### Ingrédients

**1 gigot raccourci et désossé de 1k 800 environ**

### Pour le carpaccio de 4 personnes

**600 g de fines tranches prélevées dans la partie charnue du gigot**

*Pour la marinade*

2 cuill. à soupe d'huile de pépins de raisin

1 cuill. à soupe de sauce soja légère

4 feuilles de laurier sauce

1 cuill. à café de cumin

2 grosses pointes de couteau de piment doux

6 gousses d'ail

1 cuill. à soupe de vinaigre de Xérès

Sel, poivre du moulin

• Prélevez la quantité de viande nécessaire sur le gigot et raffermissez le morceau 1h au congélateur. Tranchez de fines et grandes lamelles. Placez-les sur le plan de travail, recouvrez-les d'un film alimentaire, aplatissez le tout avec un rouleau à pâtisserie.

• Déposez les tranches de carpaccio dans un plat creux avec tous les ingrédients de la marinade, mélangez bien de façon à imprégner l'agneau de tous les parfums.

• Le moment venu, allumez la plancha. Quand elle est à bonne température, passez à table, chacun fait griller sa viande une ou deux minutes maximum. Tous les légumes et salades conviennent à ce type de recette ; vous pouvez aussi remplacer la plancha par un wok.

### Pour le rôti de 4 personnes

• Ficelez le reste de gigot et faites le cuire comme d'habitude avec ou sans herbes, 15 min par livre pour une cuisson rosée.

**Les petits « plus »** Deux recettes avec le même gigot, une autre façon de profiter de l'excellence de cette viande. De la maniguette en poudre à la place du poivre, une épice à mi-chemin entre le poivre et le gingembre qui se marie très bien avec la viande d'agneau.

