



Agneau rôti aux épices accompagné de flageolets ve

Unités **ProPoints** ® : 7

Parts : 8

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Niveau de difficulté : **Difficile**

Un grand classique pascal... qui ne se limite pas à cela !

Ingrédients

2 gousse(s) Ail
1/2 morceau(x) Oignon
1/2 cc Cumin
1/2 cc Cannelle
1/2 cc Gingembre en poudre
1/2 cc Paprika
1 morceau(x) Piment
4 cc Huile de colza
8 CS Eau plate ou gazeuse (du robinet, de source ou minérale)
1 morceau(x) Oignon, piqué de 2 clous de girofle
1 bouquet(s) Bouquet garni
1 pincée(s) Sel
1 pincée(s) Poivre
2 boîte(s) Flageolets cuits, (4 paquets de 450 g préparés à la vapeur)
8 tranche(s) Agneau, gigot, désossé et roulé

Instructions

Peler puis hacher l'ail et l'oignon rouge. Les mettre dans un récipient avec les épices, l'huile et l'eau, puis mélanger avec une fourchette.

Mettre le gigot dans un plat à four antiadhésif. Le saler et le poivrer puis l'enduire de la préparation. Laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes.

Préchauffer le four à 240 °(th.8). Porter à ébullition une grande quantité d'eau dans un faitout, ajouter l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni puis verser les flageolets encore surgelés. Cuire 25 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Saler en fin de cuisson. Égoutter et réserver au chaud dans le récipient.

Enfourner le gigot pour 15 minutes. Baisser le thermostat à 180 °, verser un verre d'eau au fond du plat et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Le gigot doit être doré et croustillant. Le mettre sur un plat de service, couvrir d'un papier aluminium et laisser reposer 10 minutes. Mettre les flageolets dans le plat de cuisson, les imbiber de jus et les laisser se réchauffer dans le four. Les présenter dans un plat creux.

Notes

Éventuellement : remplacer les flageolets surgelés par 650 g de flageolets secs (en **OptionPLUS**). Les faire tremper dans l'eau froide pendant 12 heures avant de les faire cuire 40 minutes en autocuiseur.

© 2012 Weight Watchers International, Inc. © 2012 WeightWatchers.com, Inc. Tous droits réservés. Aucune reproduction, même partielle, autre que celles prévues à l'article L. 122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle, ne peut être faite de ce site sans l'autorisation expresse de son auteur.

WEIGHT WATCHERS et **POINTS** sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. Ces marques sont concédées en licence à WeightWatchers.fr.