



GIGOT D'AGNEAU AU ROMARIN

Difficulté



4 personnes



Ingrédients

- 1 gigot d'agneau d'1.5kg
- 4 brins de romarin frais
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Recette à suivre

1. Préparer la viande

Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7). Sortez le gigot du réfrigérateur 30 minutes avant cuisson pour qu'il soit à température ambiante. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en éclats. Effeuillez le romarin si besoin.

2. Assaisonner le gigot

Faites des incisions profondes dans le gigot à l'aide d'un petit couteau, puis insérez-y les morceaux d'ail et les feuilles de romarin. Salez, poivrez généreusement, puis badigeonnez toute la surface avec l'huile d'olive.

3. Cuisson au four

Placez le gigot dans un plat allant au four. Enfouissez à 200°C pendant 45 à 50 minutes pour une cuisson rosée, en l'arrosant régulièrement avec son jus. Adaptez le temps selon vos préférences.

4. Repos et service

Sortez le gigot du four et couvrez-le de papier aluminium. Laissez-le reposer 10 minutes avant de le découper : la viande sera plus tendre et juteuse. Servez avec des pommes de terre rôties, des haricots verts ou une purée maison. Bon appétit !



PAIN AU ROMARIN ET À L'AIL

Difficulté



4 personnes



Ingrédients

- 400g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- 18cl d'eau tiède
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de romarin frais
- 1 cuillère à café de sel

Recette à suivre

1. Préparation de la pâte

Dans un saladier, versez la farine et le sel. Creusez un puit au centre et ajoutez la levure. Versez peu à peu l'eau tiède en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène. Pétrissez la pâte 5 à 10 minutes. Couvrez le saladier d'un torchon et laissez lever à température ambiante pendant 1h à 1h30, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

2. Préparer le parfum ail-romarin

Pendant que la pâte lève, hachez finement l'ail et le romarin. Dans une poêle, faites chauffer doucement l'huile d'olive avec l'ail et le romarin pendant 2-3 minutes pour bien libérer les arômes. Enfin, laissez tiédir.

3. Façonnage et cuisson

Préchauffez le four à 210°C. Dégazez la pâte en la travaillant légèrement, puis formez un pain (ou plusieurs petits). Déposez sur une plaque recouverte de papier cuisson et badigeonnez la surface du pain avec l'huile parfumée à l'ail et au romarin. Enfin, enfournez pour 20 à 25 minutes.

4. Dégustation

Servez tiède ou froid, avec du fromage, des légumes rôtis, une soupe ou même une salade. Bon appétit !



FILETS DE POISSON CITRON/ROMARIN

Difficulté



4 personnes



Ingrédients

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, merlan ou colin)
- 2 citrons (1 pour le jus et 1 pour la garniture)
- 2 branches de romarin frais
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Recette à suivre

1. Préparer le poisson

Au four : préchauffez votre four à 180°C. Disposez les filets de poisson dans un plat allant au four

A la poêle : préparez une grande poêle avec couvercle. Disposez les filets de poisson sur une assiette

Arrosez-les avec le jus de citron et l'huile d'olive. Saupoudrez de zestes de citron, de romarin effeuillé, de sel et de poivre. Enfin, laissez mariner 10 à 15 minutes pour que les arômes infusent bien.

2. Cuisson

Au four : enfournez pour 12 à 15 minutes.

A la poêle : faites chauffer un filet d'huile d'olive, puis faites cuire les filets à feu moyen, 4 à 5 minutes de chaque côté.

3. Servir

Servez avec du riz, des légumes à vapeur ou une purée maison. Un plat sain, rapide et savoureux ! Bon appétit !



SOUPE DE LÉGUMES AU ROMARIN

Difficulté



4 personnes



Ingrédients

- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 1L de bouillon de légumes
- 2 brins de romarin frais
- Sel
- Poivre

Recette à suivre

1. Préparer les ingrédients

Épluchez les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Lavez les courgettes et coupez tous les légumes en petits morceaux. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive pendant 2-3 minutes. Ajoutez les carottes, les pommes de terre et les courgettes. Versez le bouillon de légumes et ajoutez le romarin. Salez et poivrez selon vos goûts.

2. Cuisson

Laissez mijoter à feu moyen pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ensuite, retirez le romarin. Vous pouvez mixer la soupe pour une texture veloutée, ou la laisser en morceaux selon vos goûts.

3. Servir

Ajoutez un filet d'huile d'olive ou une cuillère de crème fraîche au moment de servir et vous pouvez accompagner d'un pain grillé. Bon appétit !