

Gigot d'agneau à la plancha



[1]

Utiliser ici des tranches de gigot d'agneau, moins grasses que des côtelettes, et qui sont parfaites à faire mariner avant cuisson.

Ingrédients (6 personnes) :

6 tranches de gigot d'agneau

100 g de miel

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 gousses d'ail

1 pincée de 5 épices

1/2 bouquet de persil

Sel et poivre

1. Dans une grande boîte en plastique, mélanger le miel et la sauce soja.
2. Ajouter l'ail haché. Poivrer.
3. Ajouter les tranches de gigot dans la marinade, fermer et réserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
4. Faire griller les tranches de gigot au BBQ ou à la Plancha. La cuisson est assez rapide, 3 à 4 minutes sur chaque faces, mais dépend de l'épaisseur des tranches.
5. Saler, poivrer et saupoudrer de persil ciselé.