



Gigot d'agneau et méli-mélo de tagliatelle

pour 4 personnes

le gigot

- 1 gigot d'agneau d'environ 500g
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à café de romarin
- poivre

les tagliatelles

- 6 courgettes
- 200g de tagliatelle crues
- ½ gousse d'ail
- Feuille de basilic
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre

1. Préchauffer le four à 220 °
2. Mélanger les herbes entre elles.
3. Enduire le gigot d'herbes
4. Enfourner dans un plat à gratin avec 150 ml d'eau sur le gigot, arroser régulièrement le gigot avec le jus au cours de la cuisson.
5. Cuire le gigot environ 15 minutes pour cuisson rosé.
6. Pendant ce temps, éplucher les courgettes, avec un couteau économe tailler des tagliatelles dans la chair de la courgette dans le sens de la longueur.
7. Faire chauffer l'huile dans une casserole
8. Ajouter les courgettes, laisser cuire. En fin de cuisson ajouter l'ail et ciselé le basilic
9. Faire cuire les tagliatelles dans une grande casserole d'eau selon le temps affiché sur le paquet.
10. Égoutter les tagliatelles
11. Mélanger les tagliatelles avec les courgettes dans la poêle, faire revenir pendant 1 minutes.
12. Servir avec le gigot d'agneau.

 452k de calories

 31g de protéines

 15g de lipides

 44g de glucides

 678mg de potassium

 393mg de phosphore

 113mg de sodium