

**Gigot d'agneau au miel et au thym**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2020/05/gigot-dagneau-au-miel-et-au-thym-p1170320-r.jpg)**Pour 12 Croquants-Gourmands**

**- 1 gigot d'agneau de 2,600 kg**  
**- 6 càs de sauce soja**  
**- 150 ml de miel**  
**- Quelques gousses d'ail**  
**- Quelques brindilles de thym (1)**  
**- 2 ou 3 petites tomates**  
**- sel & poivre du moulin**  
**- huile d'olive**

**1 plat à four beurré**

Préparer la marinade en mélangeant le miel et la sauce soja.  
Saler et poivrer le gigot, l'entourer de moitiés de gousses d'ail dégermées et des brindilles de thym (1).  
Déposer la viande dans un plat creux et verser dessus la marinade.  
Laisser mariner au réfrigérateur pendant au-moins 2 heures (la veille pour moi) en arrosant de temps en temps.  
Le jour du repas, égoutter le gigot et le déposer dans le plat à four.  
Le badigeonner de marinade au pinceau et réserver le reste.  
Déposer les tomates coupées en deux dans le plat ainsi que quelques gousses d'ail.  
Enfourner à four froid et régler la **température à 190°C** [[Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg).](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
Laisser cuire 30 minutes.  
Mélanger le reste de marinade avec 150 ml d'eau et arroser le gigot avec.  
Bien gratter le fond et les bords du plat pour récupérer les sucs.  
Baisser la **température à 160°C** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)couvrir le plat d'un papier cuisson doublé d'une feuille d'aluminium  
et laisser cuire pendant environ 1 h 30 en retournant la viande et en l'arrosant toutes les 30 minutes.  
Vérifier la cuisson du gigot et laisser la viande reposer pendant une dizaine de minutes avant de la découper.  
Déposer les tranches sur un plat chaud et arroser d'un peu de jus réchauffé.  
Servir le reste de jus en saucière.