

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 107

**Rubrik:** Recette : gigot d'agneau au miel et aux épices

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Les bonnes recettes de Mamie

Elles donnent envie rien qu'à les regarder. On imagine déjà le parfum de ces plats goûtus dans notre cuisine. Tirée de *Les bons petits plats de Mamie*, paru aux Editions Larousse, cette recette régalerà vos papilles et celles de vos invités.

### Gigot d'agneau au miel et aux épices

Pour 8-10 personnes

Préparation : 15 minutes

Trempeage : 12 heures

Cuisson : 1 heures



#### INGRÉDIENTS

- 1 gigot d'agneau de 2,5 kg
- 8 gousses d'ail pelées et écrasées
- Le jus d'un 1/2 citron
- Le jus de 1 orange
- 2 cs de quatre-épices
- 1 cs de curcuma en poudre
- 1 dose de safran
- 2 cs de sucre en poudre
- 2 cs de miel liquide
- Sel

#### PRÉPARATION

La veille, **enlevez** le gras et la peau fine du gigot. **Incisez-le** sur toute la surface et déposez-le dans un plat à four. Dans un bol, mélangez l'ail, le jus des agrumes, les épices, le sucre, le miel et du sel.

**Enrobez** le gigot avec cette préparation, **recouvrez-le** de film alimentaire et laissez-le marinier 12 heures au frais.

Le jour même, **préchauffez** le four à 240° C (th. 8). Sortez le gigot du réfrigérateur, **versez** 25 cl d'eau chaude dans le plat, puis enfournez pour 30 minutes. Retournez le gigot et **prolongez** la cuisson de 15 minutes. **Baissez** la température du four à 180° C (th. 6) et prolongez la cuisson de 15 minutes.

A la sortie du four, laissez la viande **reposer** 10 minutes avant de la découper.

Votre don nous fait avancer!

Cerebral  
Aider rapproche

Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral  
[www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) Compte postal: 80-48-4