

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



**Bienvenue** dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

## **AGNEAU PASCAL (GIGOT ou demi agneau) ) à la broche**

La tradition provençale n'est jamais trop éloignée de la règle religieuse et la fête de Pâques n'y échappe pas. De Marseille à Sisteron et de Arles à Menton, le dimanche pascal voit des troupeaux entiers d'agneaux trépasser dans nos cuisines.

Dans les vieilles familles provençales c'est à la broche, plus exactement au tourne broche que l'on a toujours ainsi opéré avec un gigot de 2,5 à 5 kilos environ. C'est au feu de bois avec des petites branches de pin ou de chêne sec que la température sera maintenue de façon idéale sous la pièce de viande. Notez bien qu'avec un four actuel électrique vous offrirez à votre petite famille un succulent plat de tradition (prévoir tout de même un pré chauffage à 250° pendant 30 minutes au minimum) .

N'oubliez pas de sortir votre gigot du réfrigérateur au moins 2 heures avant de le mettre en cuisson. Bardez-le modérément, truffez-le de petites noix d'ail que vous introduirez dans le sens des veines de la viande à l'aide de la pointe d'un couteau. Préparez un verre d'huile d'olive dans lequel vous aurez fait mariner des herbes fraîches telles que marjolaine ou thym -attention le romarin est néfaste à la santé- ne pas hésiter " à masser " le gigot dans vos mains enduites de cette huile parfumée.

A la broche prévoir (et à chaleur régulière) au moins 2 heures 30 de cuisson - dans le four électrique de 1 heure à 1 heure 30 à chaleur maxi si possible tournante. Dans les 2 cas surveillez bien le craquant de la peau de l'agneau quand ça cloque et que cela durcit .... C'est presque bon ! Tout l'art du chef réside alors dans l'accompagnement de cette viande.

Les pommes de terre de Pertuis en robe de chambre cuites dans la braise entrecoupées d'un filet de crème fraîche ou selon mon choix d'un simple filet d'huile d'olive agrémenté de quelques "pépites" de fleur de sel de camargue iront très bien en accompagnement avec des brochettes de légumes également grillées au feu de bois. Pour une cuisson au four restez très traditionnels avec un gratin dauphinois et des tomates à la provençale. Notre suggestion très personnelle : prévoyez une petite purée d'ail écrasé et des très gros champignons de paris grillés au four (mais dans .

**Votre avis nous intéresse :** [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

**[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)**

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



*La Positive attitude*



**Bienvenue** dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

un autre plat pendant la cuisson du gigot) avec un peu d'huile d'olive .... C'est super croyez moi !

Un dernier conseil : pour la cuisson au four électrique il sera mieux de prévoir après cuisson de sortir le gigot et de le laisser reposer sur une planche à découper pendant 15 min, couvert d'un papier de cuisson .

Bon appétit à tous ! à oui ! J'oubliais ... servez avec un excellent Gigondas de l'ami vaclusien Meffre ! ( àha ! ce Vaucluse ! paradis de toutes les saveurs !)

©michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)