Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Brochettes d'agneau miel-romarin et mini figues (barbecue ou four)

Brochettes d'agneau miel-romarin marient la tendreté de l'agneau à la douceur miellée des mini figues séchées pour un plat convivial et parfumé. La marinade au miel, romarin et citron caramélise légèrement la surface de la viande tandis que les figues, préalablement réhydratées, apportent une touche moelleuse et sucrée qui crée un joli contraste. Idéales pour un dîner en famille au barbecue ou pour une cuisson au four les soirs plus frais, ces brochettes demandent peu de préparation mais donnent beaucoup de caractère. Elles se servent avec une salade de saison ou une semoule citronnée, et s'adaptent facilement selon l'accompagnement choisi.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**12 min**	**Facile**

Ingrédients

- 600 g d'épaule ou gigot d'agneau désossé, coupé en cubes de 2,5–3 cm
- 80 g de mini figues séchées
- 2 cuillères à soupe de miel liquide (environ 40 g)
- 2 brins de romarin frais, feuilles hachées (≈2 cuillères à soupe)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- zeste et jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Mini Figues Séchées

Scanner pour voir le produit

- quelques brins de romarin entier pour monter les brochettes (optionnel)
- 8 à 12 brochettes en bois ou métal

Préparation

Si tu utilises des brochettes en bois, trempe-les 30 minutes dans l'eau froide pour éviter qu'elles ne brûlent.

Réhydrate les mini figues séchées 10–15 minutes dans un bol d'eau tiède ou de thé léger. Égoutte-les et coupe les plus grosses en deux si nécessaire.

Prépare la marinade: dans un saladier, mélange le miel, l'huile d'olive, le romarin haché, l'ail écrasé, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre.

Ajoute les cubes d'agneau à la marinade, mélange bien pour enrober chaque morceau. Couvre et laisse mariner 30 minutes à 1 heure au réfrigérateur (30 min suffisent si tu manques de temps).

Préchauffe le barbecue à feu moyen-vif ou le four en position grill (200–220 °C) avec une grille placée à 10–15 cm de la source de chaleur.

Enfile les morceaux d'agneau et les mini figues de façon alternée sur les brochettes: commence et termine par de la viande. Si tu veux, glisse un petit brin de romarin entre quelques pièces pour parfumer à la cuisson.

Saisis les brochettes 4–6 minutes de chaque côté au barbecue ou sous le grill du four, jusqu'à ce que la viande soit dorée et juste rosée à cœur (ajuste le temps selon l'épaisseur des cubes). Badigeonne d'un peu de marinade restante en cours de cuisson.

Laisse reposer 5 minutes hors du feu avant de servir pour que les jus se répartissent.

Dresse les brochettes sur un plat garni de salade verte, quartiers de citron et quelques feuilles de romarin. Serre immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une cuisson uniforme, coupe les cubes d'agneau de taille régulière. Si la marinade contient du miel collant, chauffe légèrement la marinade restante avant d'en badigeonner pour qu'elle nappe bien sans brûler. Laisse reposer la viande 5 minutes après cuisson pour une texture plus juteuse.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit