

Le gigot de 7 heures

Fastoch et bon!!!!



Il faut bien entendu, un gigot et 4 aubergines, de la sauce tomate et quelques épices et de l'huile d'olive évidemment!!

Otez la tête des aubergines
après les avoir lavées!





Découpez vos aubergines en lamelles de 1cm d'épaisseur



Garnissez le fond du plat,
peau cachée!

Recouvrez de sauce tomate



Placez le gigot, aillé ou pas, salez, poivrez, épices, cardamone pas obligatoire, mais gingembre, curcuma, cumin.





Finissez de recouvrir avec les lamelles d'aubergine, de la sauce tomate, de l'huile d'olive, entaillez le gigot et tout est prêt!



Recouvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez en arrosant le lèchefrite. C'est parti pour 7 heures, thermostat 120°, plus ou moins en fonction de votre four.

Ce jour je l'ai servi avec des tagliatelles fraîches arrosé d'un Saint Nicolas de Bourgueil, de chez mon « caviste »: Inter Caves Coignières!!





Bon Appétit