

TRANCHE DE GIGOT MARINE A LA PLANCHA

- **Type de plat : Plat principal**
- **Difficulté : Facile**
- **Coût de la recette : Bon marché**
- **Temps de préparation : 5 min**
- **Temps de pause : 30 min**
- **Temps de cuisson : 10 min**
- **Pays : France**



Ingrédients pour 6 personnes

- 6 tranches de gigot
- Marinade :**
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - 10cl de vin blanc sec
 - 5 branches de thym
 - 3 feuilles de laurier
 - 5 graines de coriandre
 - 1 cuil. à soupe de gingembre en poudre
 - sel
 - poivre du moulin

Etapas de préparation

1. Effeuille le thym et briser les feuilles de laurier dans un récipient creux.
2. Ajouter le gingembre, les graines de coriandre, le sel, le poivre, l'huile et le vin blanc.
3. Remuer bien mettre les tranches de gigot dans cette marinade, recouvrir d'un film alimentaire et au réfrigérateur pendant 30mn.
4. Egoutter la viande, faites la griller 5mn sur chaque face sur votre plancha huilée.
5. Servir accompagné de flageolets.