

Filets de selle d'agneau gratinés

Ingrédients

Pour 4 personnes

croûte:

150 g de chapelure

75 g de tomates séchées hachées, marinées dans l'huile

5 jaunes d'oeufs

3 à 4 cs d'huile des tomates

1 cs de thym

2 cs de persil, finement haché

sel, poivre

4 filets de selle d'agneau (env. 600 g)

sel, poivre

beurre à rôtir ou crème à rôtir

0,5 dl de vin blanc

2 dl de fond ou de bouillon de boeuf

thym pour saupoudrer



Préparation

1. Croûte: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
2. Assaisonner la viande, saisir les filets 1 minute de chaque côté dans le beurre ou la crème à rôtir, disposer dans un moule réfractaire ou sur une plaque du four.
3. Répartir par-dessus la masse des tomates, presser légèrement.
4. Gratiner 5 à 10 minutes sous le gril du four ou dans la partie supérieure du four préchauffé à 250 °C.
5. Enlever la graisse avec du papier ménager. Déglacer avec le vin blanc, ajouter le fond ou le bouillon, porter à ébullition, rectifier l'assaisonnement.
6. Découper la viande en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, disposer dans des assiettes chaudes, saupoudrer de thym, verser le jus par-dessus ou le servir à part.

Servir avec des poireaux et du gratin de pommes de terre avec des topinambours.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 572 kcal; protéines: 39 g; lipides: 33 g; glucides: 29 g.