

## Filet d'agneau en croûte à l'ail des ours

### Ingrédients

Plat principal pour 6 personnes

papier sulfurisé pour la plaque

farce:

2 oignons nouveaux, avec la tige, hachés ou oignon, hachés

beurre pour faire revenir

300 g de chair à saucisse de veau

2 csn de demi-crème

6-8 feuilles d'ail des ours, finement ciselées

2 filets d'agneau, env. 250 g pièce

sel

poivre du moulin

beurre à rôtir ou crème à rôtir

250 g de pâte feuilletée

farine

1 blanc d'oeuf, légèrement battu

1 jaune d'oeuf, mélangé avec 1 cc de lait, pour badigeonner



### Préparation

1. Farce: faire revenir les oignons dans le beurre, réserver. Mélanger la chair à saucisse de veau et la crème, ajouter les oignons et l'ail.
2. Assaisonner les filets d'agneau, saisir dans le beurre à rôtir 30-45 secondes de chaque côté. Retirer du feu, laisser refroidir.
3. Abaisser la pâte en un rectangle de 2 mm d'épaisseur sur un plan légèrement fariné. Couper en deux parts égales. Répartir  $\frac{1}{4}$  de la farce au milieu de chaque carré, sur un espace équivalant aux filets. Poser les filets dessus, recouvrir du reste de farce. Badigeonner les bords d'oeuf, rabattre dans le sens de la longueur de façon à ce que les deux extrémités se rejoignent sur le dessus, bien presser. Replier les côtés vers le bas. Découper à l'emporte-pièce des petits lapins ou des carottes dans les restes de pâte, badigeonner et décorer. Disposer les filets en croûte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Badigeonner.
4. Cuire 20 min au bas du four préchauffé à 220 °C.
5. Couper 6 tranches par filet. Disposer par deux sur des assiettes chaudes.

Servir avec du riz, des oignons blancs étuvés ou des épinards.

Saisir les filets mignons et enrouler dans la pâte 24 heures à l'avance. Réserver au frais à couvert. Badigeonner d'oeuf juste avant de mettre au four (prévoir 3-5 min de cuisson supplémentaires).

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 478 kcal; protéines: 26 g; lipides: 36 g; glucides: 14 g.