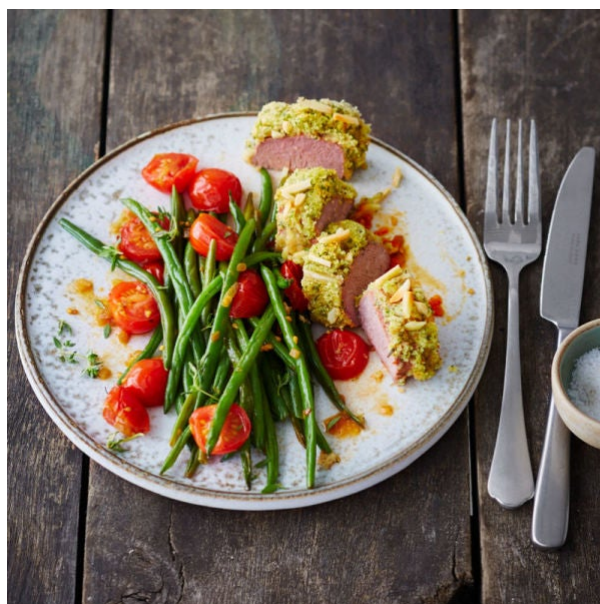




Filets d'agneau en croûte

8

Temps total: 0:35**Préparation:** 0:20**Cuisson:** 0:15**Portion(s):** 2**Difficulté:** Modéré

Ingrédients

Agneau, filet, cru

240 g

4

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Thym

2 tige(s)

0

Romarin

1 tige(s)

0

Persil, frais

2 tige(s)

0

Ail

2 gousse(s)

0

Panure

2 CS

Parmesan/Grana Padano

2 CS, râpé

2

3

Zeste de citron (non traité)

2 pointe(s) de couteau, râpé

0

Beurre demi-gras, max. 40% MG

4 cc

4

Amandes

1 cc, en bâtonnets

1

Haricots verts, frais

300 g

0

Tomates cerise

150 g

0

Huile de colza

1 cc

1

Sarriette

1 cc

0

Instructions

- 1** Préchauffer le four à 180°C (four à gaz : th. 2, four à air chaud : 160°C). Saler et poivrer les filets d'agneau. Les disposer dans un plat à gratin.
- 2** Hacher finement les herbes. Presser l'ail. Pétrir la panure, le parmesan, le beurre, l'ail, les herbes et le zeste de citron. Répartir la préparation sur les filets d'agneau. Parsemer les filets d'agneau d'amandes en bâtonnets et cuire env. 15 minutes au milieu du four.
- 3** Cuire les haricots env. 10 minutes dans l'eau salée. Couper l'oignon en petits dés et les tomates en deux. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir les dés d'oignon. Ajouter les haricots et les tomates. Faire revenir le tout. Ajouter la sarriette, saler et poivrer. Servir les filets d'agneau avec le mélange de tomates, de haricots et de légumes.

