



Agneau et écrasée pommes de terre-petits pois

🕒 Mise en place et préparation: env. 35 min

portion (1/4): 546 kcal, lip 21 g, glu 31 g, pro 53 g

Ingrédients

pour 4 personnes

500 g de pommes de terre à chair farineuse
eau salée, bouillante
500 g de petits pois surgelés
25 g de beurre
sel, poivre, selon goût

1 bouquet de persil plat
0.5 bouquet de romarin
2 c.s. d'huile d'olive
0.25 c.c. de sel
1 citron bio

huile pour la cuisson
4 filets d'agneau (d'env. 200 g)
0.75 c.c. de sel
un peu de poivre

Comment c'est fait:

1. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux, cuire dans l'eau salée bouillante env. 10 min à découvert. Ajouter les petits pois, faire cuire env. 10 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Jeter toute l'eau, écraser grossièrement les pommes de terre et les petits pois à la fourchette. Couper le beurre en morceaux, incorporer, rectifier l'assaisonnement. Réserver à couvert l'écrasée pommes de terre-petits pois.
2. Ciseler le persil et le romarin, mélanger avec l'huile, saler. Ajouter la moitié du zeste de citron râpé et 1 c. s. de jus, mélanger.
3. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les filets d'agneau env. 4 min sur chaque face, retirer, saler, poivrer. Couper les filets en tranches, dresser avec l'huile aux herbes sur l'écrasée pommes de terre-petits pois bien chaude.

Suggestion: Vous pouvez remplacer les l'agneau par des médaillons de porc.