



Sans gluten



PLAT PRINCIPAL

CARRÉ D'AGNEAU À LA PROVENÇALE ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

VIANDE

- 1 CS de vinaigre balsamique
- 2 CS d'huile d'olive
- Quelques grains de poivre, écrasés
- 2 carrés d'agneau (d'env. 400 g chacun)
- 1 CS Zweifel Seasoning Provençale
- Huile d'olive pour la cuisson
- 4 branches de romarin

PURÉE DE POMMES DE TERRE

- 1 kg de pommes de terre farineuses, en morceaux
- Eau bouillante salée
- 2 CS de beurre
- 4 CS d'herbes aromatiques variées (p. ex. sauge, thym, romarin), finement hachées
- Sel, poivre

1. Viande: mélanger l'huile, le vinaigre balsamique et le poivre. Badigeonner les carrés d'agneau de cette préparation, les mettre au réfrigérateur et laisser mariner à couvert pendant env. 2 heures. Sortir la viande du réfrigérateur env. 30 minutes avant de la cuire.

2. Egoutter et éponger la viande, répartir l'assaisonnement Zweifel Seasoning Provençale sur les deux faces du carré. Faire chauffer l'huile dans une poêle puis réduire le feu. Saisir les carrés d'agneau à feu moyen pendant env. 8 min. en les retournant, ajouter le romarin pour les deux dernières minutes. Déposer la viande sur une plaque recouverte de papier cuisson.

3. Cuisson au four: cuire l'agneau pendant env. 10 minutes à mi-hauteur du four préchauffé à 150 degrés. Eteindre le four, laisser reposer la viande pendant 5-10 minutes dans le four entrouvert (température à cœur: env. 55 degrés).

4. Purée de pommes de terre: cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, et bien les égoutter. Remettre les pommes de terre dans la casserole, les faire sécher brièvement et les écraser grossièrement. Incorporer le beurre et les fines herbes, puis assaisonner.

5. Servir: couper les carrés d'agneau en tranches et les servir accompagnés de purée de pommes de terre.

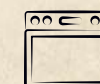
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
545kcal, LIPIDES 28g, GLUCIDES 33g,
PROTÉINES 37g



ENV. 40 MIN.



ENV. 2 H.



ENV. 15 MIN.



POUR 4 PERS.

