



Steaks d'agneau panés à la moutarde

Pour 4 pers.

Préparation 30 mn
Cuisson 25 mn

- 1 cuil. à soupe de moutarde de Meaux
- 1 cuil. à soupe de chapelure
- 4 tranches de filet d'agneau de 150 g chacune
- 8 oignons nouveaux
- 8 échalotes
- 1 branche de thym
- huile
- sel et poivre du moulin

Préchauffer le four à 220° C (Th. 7-8).

Disposer les oignons et les échalotes coupées en deux dans un plat à four, saler et poivrer, saupoudrer de sucre et de thym émietté, arroser d'huile puis enfourner 15 min. Saler et poivrer la viande, la badigeonner de moutarde, la poudrer de chapelure puis la dorer 10 min à feu doux dans un filet d'huile.

Servir les steaks d'agneaux accompagnés de la compotée d'échalotes et d'oignons et d'une salade verte.

Le + du boucher : Le filet peut être remplacé par du gigot, de la selle ou de l'épaule.

Brochettes d'agneau marinées aux herbes fraîches

Pour 4 pers.

Préparation 15 mn
Cuisson 20 mn

- 1 kg d'épaule d'agneau
- 2 oignons
- 2 tomates

Pour la marinade :

- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- thym frais
- romarin frais
- laurier frais
- sel, poivre

Détailler l'épaule d'agneau en gros morceaux de taille égale, puis préparer la marinade. Dans un saladier, verser l'huile d'olive puis laver les herbes fraîches. Les ciseler et les jeter dans l'huile avec le sel et le poivre. Mettre la viande à mariner dans le saladier durant 2 h en la remuant régulièrement pour qu'elle soit imbibée de façon homogène.

Pendant ce temps, peler et découper les oignons en quartiers, puis les nettoyer et mettre les poivrons à blanchir 5 mn dans l'eau bouillante. Découper ensuite les poivrons en lamelles et les tomates en quartiers. Enfiler les ingrédients sur les pics à brochette en alternant 1 morceau de viande avec 1 morceau d'oignon, un de tomate...

Les mettre à griller sur le barbecue bien chaud et laisser cuire de 10 à 20 min selon la cuisson désirée. Servir avec un coulis de tomate et accompagner de papillotes de pommes de terre ou de riz.

Brochettes d'agneau aux agrumes

Pour 4 pers.

Préparation 5 mn
Cuisson 5 mn

- 600 g d'agneau en dés (épaule ou gigot)
- 8 brochettes en bois
- 8 morceaux de kiwi

- 8 morceaux d'ananas frais ou en boîte
- 8 morceaux d'orange pelée
- vinaigre balsamique
- huile d'olive
- sel et poivre

Monter les brochettes en intercalant les dés d'agneau et de fruits. Cuire à feu vif à la poêle ou au barbecue avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner.

En fin de cuisson, verser un filet de vinaigre balsamique, remuer. Déguster accompagné d'une salade.

Crumble d'agneau à l'origan et à la fêta

Pour 4 pers.

Préparation 15 mn
Cuisson 25 mn

- 1 cuil. et demie à soupe d'origan
- 1 dl de fond d'agneau
- 600 g d'agneau (gigot, steak, épaule...) coupé en cubes
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons coupés en lamelles
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 1 cuil. et demie à soupe d'origan
- des tranches de pommes de terre précuites (de quoi tapisser le fond d'un plat à gratin)
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de fêta émiettée
- quelques tomates séchées

Dans une poêle à fond épais, faire sauter dans un peu d'huile, les oignons et l'ail, +/- 2 mn, ensuite les dés d'agneau +/- 2 mn. Saler, poivrer et saupoudrer d'une cuillère à café d'origan. Ajouter le fond d'agneau et laisser mijoter +/- 5 mn. Réserver. Enduire le plat à gratin d'huile d'olive et tapisser le fond avec les pommes de terre prétranchées. Saler, poivrer, saupoudrer d'origan et ajouter l'agneau avec le jus de cuisson.

Préchauffer le four à 220°C. Préparer le crumble en mélangeant le parmesan, la fêta, l'origan, le sel, le poivre. Répartir le crumble sur l'agneau et enfourner +/- 15 mn jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Garnir avec les tomates séchées. Servir immédiatement.

