


Rack d'agneau en croûte de roquefort et pignons de pin



La différence est là.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 racks d'agneau suisse (à env. 400 g chacun)
- 600 g courgettes
- 1 gousse d'ail
- 2 cs huile d'olive
- 1 citron bio, zeste
- 1.5 dl vin blanc
- 2 cs beurre à rôtir
- 1 bouquet romarin
- 60 g pignons de pin
- 150 g roquefort
- 2 cs panure
- 100 g olives
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

- 830 kcal
- 44 g de protéines
- 10 g de glucides
- 66 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

Si tes racks comportent une fine couche de graisse, laisse-la pour la cuisson – la viande restera bien juteuse.

Préparation

- 1 Laver les courgettes et les couper en gros cubes. Peler l'ail et le faire revenir dans l'huile bien chaude. Ajouter les courgettes et le zeste de citron, déglacer avec le vin blanc, couvrir et laisser cuire à feu moyen 8 à 10 minutes.
- 2 Dans une poêle, saisir le rack d'agneau 3 à 4 minutes de chaque côté dans le beurre à rôtir bien chaud. Sortir la viande de la poêle et terminer la cuisson au four à 180° C pendant 12 à 15 minutes.
- 3 Pendant ce temps, effeuiller le romarin et le hacher grossièrement avec les pignons de pin. Ajouter le roquefort et la panure puis mélanger le tout en une masse compacte.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 4 Sortir le rack d'agneau du four et mettre le four en position grill. Poivrer le rack et étaler uniformément la préparation pour la croûte sur la viande. Faire ensuite gratiner au four 3 à 4 minutes jusqu'à obtention d'une coloration dorée.
 - 5 Sortir la viande et laisser reposer 2 à 3 minutes. Faire chauffer à nouveau les courgettes, ajouter les olives et poivrer. Couper le rack en portions et servir avec les légumes.
- Accompagner d'une polenta.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.