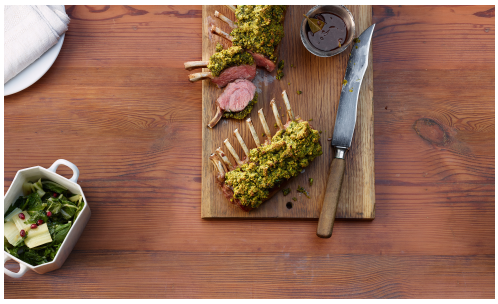
Racks d'agneau en croûte de pistaches et fines herbes

Mon choix.

Durée totale: 1 h 50 min

Temps actif: 50 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	racks d'agneau suisse (d'env. 400 g chacun)
	sel
	poivre du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou de colza HOLL
250 g	échalotes
2.5 dl	vin rouge
4 dl	fond d'agneau liquide (disponible en boucherie)
1	feuille de laurier
50 g	pistaches
1	citron bio
1 cs	panure
80 g	beurre froid
2 1/2 cc	vinaigre balsamique

Valeurs nutritives

1 portion (sans les bettes à la grenade ni les pommes de terre sautées) contient env.:

540	kcal
33 g	de protéines
10 g	de glucides
39 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

La suisse est un pays d'herbages – et donc un pays de viande.

Une grande partie de notre territoire est constituée d'herbages inutilisables pour la culture et l'arboriculture. Les ruminants par contre valorisent l'herbe et fournissent du lait et de la viande de qualité.

Préparation

1 Saler et poivrer les racks d'agneau puis les faire dorer dans l'huile de tous côtés. Mettre dans un plat résistant à la chaleur et faire cuire au four à 80° C pendant env. 1 heure (température à cœur: 55° C).

2 Eplucher puis couper les échalotes en quatre, les faire revenir dans le fond de cuisson. Déglacer avec le vin rouge puis verser le fond d'agneau. Ajouter le laurier. Laisser réduire la sauce à feu doux.

3 Hacher finement les pistaches, passer le citron sous l'eau chaude et en râper le zeste. Mélanger les pistaches et le zeste avec la panure. Ajouter env. la moitié du beurre en flocons, bien mélanger le tout.

4 Une fois la cuisson des racks d'agneau achevée, les retirer du four et les laisser reposer quelques instants. Allumer le grill du four. Répartir la pâte de pistaches sur les racks d'agneau et faire gratiner 3 à 4 minutes au four.

5 Assaisonner la sauce à l'échalote avec du sel et du vinaigre balsamique, y incorporer le reste du beurre et servir avec l'agneau découpé en parts.

Accompagner de bettes à la grenade et de pommes de terre sautées.