Rack d'agneau au four

Mon choix.

Durée totale: 30 min

Temps actif: 10 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

2	racks d'agneau suisse, sur l'os
2 cs	beurre à rôtir
4 branches	thym
2	gousses d'ail, écrasées
60 g	beurre
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées, pâtes ou salade) contient env.:

246	kcal
17 g	de protéines
0 g	de glucides
20 g	de lipides

Sans 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 Sors les racks d'agneau du frigo 1 heure avant de le préparer.
Fais préchauffer le four à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Fais chauffer le beurre à feu vif dans une poêle. Quand le beurre devient liquide comme de l'eau, il est assez chaud et tu peux y mettre ta viande. Saisis uniformément tes racks pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Attention: ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

3 Mets la viande dans le plat à four préchauffé et pique le thermomètre au centre de l'un des racks. Attention: la pointe ne doit pas toucher d'os.

4 Sale et poivre, ajoute le thym, l'ail et le beurre directement sur la viande et mets le plat au milieu du four. Attention! Pour le réglage du thermomètre: la température finale est réglée sur 60° C, mais il faudra déjà sortir la viande du four lorsqu'elle aura atteint 54° C.

5 Pendant la cuisson, arrose la viande 2 à 3 fois avec le beurre fondu du fond du plat.

6 Quand les racks atteignent 54° C, sors le plat du four, couvre le de papier alu et laisse-le reposer pour que la température grimpe jusqu'aux 60° C à cœur programmés. Le jus de viande va ainsi bien se répartir dans l'ensemble des racks.

7 Découpe les racks d'agneau entre les os et sers immédiatement.

Accompagner de pommes de terre sautées, de pâtes ou de salade.