



# Filet d'agneau rôti dans les règles de l'art



La différence est là.

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 filets d'agneau suisse
- 2 cs huile
- 4 brins thym
- gousses d'ail, écrasées
- sel
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans pâtes) contient env.:

- 280 kcal
- 44 g de protéines
- 0 g de glucides
- 12 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

**Plus de 80% de l'alimentation de nos animaux provient de suisse.**

Lorsqu'il est importé, le soja provient à 90% de production durable.

## Préparation

- 1 Sors les filets d'agneau du frigo 1 heure avant de les préparer.
- 2 Si tu utilises un thermomètre à viande, tu peux le piquer au centre de la viande. Régle la température à cœur sur 60° C.
- 3 Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre tes filets.



La différence est là.

- 4 Saisis tes filets pendant 2 minutes. À mi-cuisson, retourne-les – ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.
- 5 Réduis la température à feu moyen. Ajoute le thym et l'ail. Fais de nouveau cuire les filets pendant 3-4 minutes en les retournant de temps en temps.
- 6 Pose ton annulaire sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes filets présentent la même résistance, ils sont cuits à point. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température de 60° C.
- 7 Sale, poivre et sers immédiatement.  
Accompagner de pâtes.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.