

Rack d'agneau à la salsa verde



La différence est là.

 Durée totale: 15 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 racks d'agneau suisse d'env. 400 g chacun
- 3 bouquet persil plat
- 2 tranches pain blanc
- 1 gousse d'ail
- 2 filets d'anchois
- 2 cs câpres
- 2 cs jus de citron
- 2 cs vinaigre balsamique blanc
- 1 dl huile d'olive
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

- 600 kcal
- 44 g de protéines
- 12 g de glucides
- 42 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Conseil

On peut ajouter quelques olives noires hachées à la sauce. La sauce se marie également très bien avec une côte de bœuf.

Préparation

- 1 Sortir les racks d'agneau du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 Effeuilier le persil et le hacher grossièrement. Enlever les croûtes du pain blanc et le couper en dés. Peler et hacher finement l'ail.
- 3 Placer le tout avec les autres ingrédients, huile d'olive incluse, dans un récipient à bords hauts et réduire en fine purée à l'aide d'un mixeur plongeant.



La différence est là.

4 Saler et poivrer.

5 Faire chauffer l'huile de tournesol ou de colza dans une poêle à feu vif. Faire revenir les racks d'agneau des deux côtés pendant 2 minutes, réduire à chaleur moyenne et les faire cuire de chaque côté pendant 8-10 minutes. Retirer de la poêle et laisser reposer pendant 5 minutes. Saler et poivrer, servir avec la salsa verde.

Accompagner de pommes de terre sautées au romarin et de haricots verts.

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.