Rack d'agneau à la salsa verde

Mon choix.

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. Effeuiller 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.

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.