Agneau en pâte à strudel avec épinards et raisins secs

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 50 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	filets d’agneau suisse d’env. 260 g chacun
600 g	épinards en branches
1	échalote
1	gousse d'ail
30 g	pignons de pin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
40 g	raisins secs
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	riz basmati
1	safran moulu
40 g	beurre
1	pâte à strudel, 4 feuilles d’env. 30 g
2	yogourts à la grecque de 180 g env. chacun
1 p. de c.	cumin
0.5 bouquet	coriandre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

783	kcal
45 g	de protéines
77 g	de glucides
32 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Savoureux avec du porc aussi

Un filet mignon de porc remplace très bien les filets d’agneau. Augmenter le temps de cuisson au four à 20 minutes, mais seulement à 200° C (four à air chaud à 180° C).

Préparation

1. Sortir la viande du frigo 30 minutes à l’avance.

2. Trier, laver et essorer les épinards. Peler et hacher finement l’échalote et l’ail. Dorer les pignons de pin à la poêle sans matière grasse.

3 Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Saisir les filets des deux côtés pendant 2 minutes. Sortir la viande et la réserver.

4 Faire revenir l'échalote et l'ail à la poêle. Ajouter les épinards, les faire suer, cuire environ 5 minutes en remuant. Incorporer les raisins secs et les pignons, saler et poivrer.

5 Cuire le riz avec le safran en suivant les instructions de l'emballage.

6 Faire fondre le beurre à feu moyen dans une petite casserole. Badigeonner un côté des feuilles de pâte à strudel d'un peu de beurre liquide, puis placer deux feuilles l'une sur l'autre. Rabattre le côté court pour former un long rectangle.

7 Essorer les épinards, les diviser en deux portions égales – une par rectangle de pâte. Étaler une portion au centre de chaque rectangle, en laissant 1 cm de bordure libre. Saler et poivrer les filets, en placer un par rectangle dans le sens de la longueur au centre des épinards. Badigeonner les bords avec un peu de beurre. Replier complètement la pâte sur la viande, rouler, bien fermer les extrémités.

8 Badigeonner les paquets avec le reste du beurre et les faire cuire dans le four préchauffé à 220º C (four à air chaud 200º C) pendant 12-15 minutes.

9 Assaisonner le yogourt de sel, de poivre, de cumin, hacher la coriandre et l'ajouter.

10 Sortir les filets d'agneau du four, les couper en tranches et servir avec le riz safrané et le yogourt à la coriandre.