Racks d'agneau du gril avec bruschette à l'ananas et sauce au yogourt

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 20 min
Temps actif: 40 min
Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

2	racks d'agneau suisse d'env. 400 g chacun
1 poignées	copeaux de fumage pour le gril (trempés dans de l'eau)

Yogourt:

100 g	yogourt à la grecque
1	citron vert bio, jus et zeste
10	menthe fraîche, en lanières
	sel
	poivre du moulin

Assaisonnement:

1 cs	sel marin
1 cc	cumin, moulu
1 cc	feuilles de menthe fraîche, finement hachées
	poivre du moulin
	un peu de jus du citron vert bio
	huile d'olive

Bruschette à l'ananas:

1	ananas entier, pelé
1	piment rouge, lavé, en fines lamelles
1	oignon de printemps, pelé, en fines lamelles
2 cs	chutney de mangue

sel

poivre du moulin

1 baguette, coupée en tranches

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

560 kcal
38 g de protéines
60 g de glucides
18 g de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Traçable de l'assiette à la ferme:

Chaque morceau de viande suisse peut être tracé sans faille jusqu'à la ferme.

Préparation

1. Préparer le gril à chaleur indirecte (180° C). Mélanger tous les ingrédients pour la sauce au yogourt. Mettre au frais.

2. Retirer la peau argentée des racks d'agneau.

3. Mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement et en frotter les racks d'agneau sur toute la surface. Faire tenir l'assaisonnement avec un peu d'huile. Laisser reposer pendant environ 15-30 minutes à température ambiante avant de griller.

4. Mettre les copeaux de fumage égouttés dans la braise ou la boîte de fumage. Placer l'ananas sur la grille (zone indirecte) et le faire griller pendant env. 20 minutes. Le laisser refroidir un peu et le couper en petits cubes sans la partie ligneuse. Mélanger ensuite dans un bol avec le piment, l'oignon de printemps, le chutney de mangue, le sel et le poivre.

5. Préparer le gril pour une chaleur moyenne avec une zone directe et une zone indirecte (175-230° C). Envelopper les os des racks dans de la feuille d'aluminium pour qu'ils ne brûlent pas.

6 Griller les racks d’agneau, côté os vers le bas, à feu moyen direct, couvercle fermé, pendant 2-3 minutes des deux côtés. Placer les racks sur la zone indirecte (175° C), planter le thermomètre depuis le haut au milieu de la viande et faire griller jusqu’à une température à cœur de 51° C. Retirer du gril, laisser reposer pendant 3-5 minutes jusqu’à ce que la température à cœur souhaitée de 53° C soit atteinte.

7 Griller brièvement les tranches de baguette, les garnir de sauce.

8 Couper les racks d’agneau entre les os en côtelettes individuelles et servir avec les bruschette et la sauce au yogourt.