



Les plats principaux

## **Filet d'agneau épicé avec légumes printaniers et pommes de terre en quartiers**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

4 filet d'agneau  
200 grammes de pointes d'asperges vertes  
1 courgette (en longues lamelles)  
2 navets (épluchés, en quartiers)  
150 grammes pois mange-tout  
4 pommes de terre (fermes)  
1 échalote (ciselée)  
1 citron  
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)  
1 cuillère à soupe moutarde au grain  
5 cuillères à soupe de chapelure  
250 millilitres de fond de veau  
1 cuillère à soupe de moutarde  
200 millilitres de crème  
4 cuillères à soupe de persil (plat, haché finement)  
4 cuillères à soupe de ciboulette (hachée finement)  
4 cuillères à soupe de menthe (hachée finement)  
1 cuillère à soupe poudre de paprika  
2 cuillères à soupe de gousses d'ail  
1/2 cuillère à café poivre de cayenne  
1 cuillère à café d'oregano (séché)  
beurre  
huile d'olive  
poivre

### **Méthode de préparation**

Frottez bien et essuyez bien le citron et râpez-en l'épluchure. Mettez dans un mixeur les fines herbes fraîches avec le zeste de citron, les gousses d'ail épluchées, la moutarde, le fromage, la chapelure et un filet d'huile d'olive puis mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et granuleuse. Réservez 20 minutes au frigo.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Cuisiez-les dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez les pommes de terre avec un filet d'huile d'olive puis assaisonnez-les avec le paprika en poudre, le poivre de cayenne et du sel. Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte

de papier sulfurisé et enfournez 25 minutes. Retournez-les régulièrement.

Entretemps blanchissez les pointes d'asperges, les navets et les pois mange-tout durant 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Égouttez et rincez sous l'eau froide. Faites revenir l'échalote dans de l'huile d'olive. Ajoutez les lamelles de courgette et cuisez 2 minutes. Incorporez les autres légumes et cuisez encore une fois 2 minutes. Assaisonnez avec l'origan, poivre et sel.

Chauffez une noix de beurre et 1 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez les filets d'agneau des deux côtés et rôtissez-les 5 minutes de chaque côté. Badigeonnez le dessus des filets d'agneau avec la pâte aux fines herbes. Déposez-les dans un plat à four et mettez-les quelques minutes sous le gril du four pour obtenir une croûte brune croustillante. Déglacez la poêle avec le fond de veau et mélangez-le avec le reste du jus de cuisson. Faites réduire de moitié. Ajoutez la crème et la moutarde en grains et laissez réduire jusqu'à la consistance souhaitée. Salez et poivrez. Retirez la viande du four et laissez-la reposer 10 minutes sous une feuille d'aluminium. Servez avec les pommes de terre, les légumes et la sauce.

## Ustensiles de cuisine

Mélangeur

Four

