



Les plats principaux

Filets d'agneau en croûte, avec tourelles de gratin et carottes sucrées

Pour 4 personnes.

Ingrédients

700 grammes de filet d'agneau
20 grammes de chapelure japonaise
1 citron (l'épluchure râpée)
2 gousses d'ail (pressées)
2 cuillères à soupe de miel
1 carotte (botte,jeunes)
1 cuillère à café de gingembre en poudre
2 cuillères à café de graines de sésame
poignée persil (haché fin)
huile d'olive
poivre
sel

Pour les tourelles de gratin

120 grammes de fromage (jeune en tranches)
700 grammes de pommes de terre (fermes)
70 grammes de fromage vieux (râpé)
beurre (extra pour graisser)
30 grammes de beurre
50 millilitres de crème
1 cuillère à café d' épices italiennes (séchées)
1 gousse d'ail (pressée)

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Pour les tourelles de gratin graissez une forme à muffins avec du beurre. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Avec un emporte-pièce (d'environ le même diamètre que les rondelles de pommes de terre) faites des rondelles dans le fromage jeune.

Fondez le beurre et ajoutez 1 gousse d'ail pressée et les fines herbes Italiennes. Ajoutez maintenant la crème et faites un peu chauffer. Dans les formes à muffins faites des tourelles avec les rondelles de pommes de terre et de fromage. Aspergez les tourelles avec un peu du mélange de crème. Couvrez la forme avec une feuille d'aluminium et enfournez 30 minutes.

Entretemps nettoyez bien les carottes. Mélangez le miel avec le gingembre en poudre, les graines de sésame, 1 gousse d'ail pressée et un bon filet d'huile d'olive puis versez le mélange sur les carottes. Veillez à ce que les carottes soient bien couvertes d'une petite couche de dressing. Étalez les carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis salez et poivrez. Enfourez environ 25 minutes.

Retirez la feuille d'aluminium de la forme à muffins, saupoudrez les tourelles avec le fromage vieux et enfourez encore 10 minutes jusqu'à ce que le fromage devienne bien doré. Retirez ensuite prudemment les tourelles de la forme à muffins. Augmentez le four à 220°C.

Mélangez le zeste de citron avec le panko, le persil haché, le reste de l'ail pressé et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Badigeonnez les filets d'agneau avec de l'huile d'olive et saisissez-les une minute de chaque côté. Salez et poivrez. Répartissez dessus le panko préparé et faites cuire bien dorés au four pendant 5 minutes.

Servez les filets d'agneau avec les carottes sucrées et les tourelles de gratin.

Ustensiles de cuisine

Four

La forme à muffins

