



Les plats principaux

Croquettes de betterave rouge et panais avec côtelettes d'agneau en croûte

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour la salade

2 poignées de rucola
1 citron
2 cuillères à café moutarde au grain
25 millilitres de vinaigre balsamique
125 millilitres d'huile d'olive
2 cuillères à café de miel

Pour les côtelettes d'agneau

12 côtelettes d'agneau
6 cuillères à soupe de persil (haché fin)
2 branches de thym (les feuilles)
4 gousses d'ail
150 grammes de beurre (à température ambiante)
6 cuillères à soupe de chapelure japonaise
50 grammes de parmesan (râpé)
poivre
sel

Pour les croquettes

2 betteraves rouges précuites (en dés)
2 panais (en morceaux)
8 cuillères à soupe de chapelure
4 cuillères à soupe de farine
2 œufs (battus)

Des croquettes fourrées à la betterave et au panais, c'est étonnamment savoureux! Les côtelettes d'agneau en croûte aux fines herbes équilibrent complètement cette délicieuse recette. Prêt à essayer cette recette?

Méthode de préparation

Pour le dressing moutardé mélangez l'huile d'olive, le miel, la moutarde et le vinaigre balsamique dans un petit plat puis réservez.

Portez une casserole d'eau à ébullition et cuisez les panais durant 10 minutes. Égouttez-les et faites-en une purée avec un presse-purée. Salez et poivrez puis incorporez-y les dés de betterave rouge. Laissez la purée refroidir un peu. Avec une pince à glace faites ensuite des petites boules rondes de purée que vous réservez au frigo.

Entretemps mettez le beurre dans un plat avec l'ail, le persil, le thym, le panko et le parmesan, salez et poivrez puis mélangez bien. Salez et poivrez les côtelettes d'agneau et saisissez-les brièvement des deux côtés à feu vif. Mettez-les un peu de côté dans un plat à four.

Sortez les boules de purée du frigo et passez dans l'ordre dans la farine, l'oeuf battu et la chapelure. Chauffez la friteuse et cuisez-y les boulettes bien dorées. Entretemps répandez le mélange d'épices sur les côtelettes et appuyez du bout des doigts. Placez le plat à four environ 3 minutes sous le gril.

Mélangez le dressing moutardé à la roquette et servez avec les croquettes, les côtelettes d'agneau et quelques quartiers de citron.

Conseil:

Des côtelettes parfaitement cuites sont encore rosées à l'intérieur et la croûte épicée bien dorée!

Ustensiles de cuisine

Four

