



Les plats principaux

Lamskroon met een kruidenkorstje

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour la viande

1 citron (épluchure râpée)
1 cuillère à soupe de persil (finement ciselé)
100 grammes de chapelure
400 grammes de carottes (en lamelles)
2 brins thym
700 grammes couronnes d'agneau
2 cuillères à soupe de moutarde
poivre
sel
huile d'olive

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
1 citron vert (écrasé)
1 gousse d'ail
1 poignée de feuilles de menthe
huile d'olive

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez le citron râpé, le persil et la chapelure dans 4 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez les lamelles de carottes avec 2 cs d'huile d'olive et les petites branches de thym. Salez et poivrez.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle à frire et roussissez la viande sur tous les côtés. Badigeonnez avec la moutarde. Pressez le mélange de chapelure sur le côté viandeux, disposez avec les carottes dans un grand plat à four. Mettez 12 minutes au four. Remuez les carottes régulièrement.

Mélangez tous les ingrédients pour la sauce et servez avec l'agneau et les carottes. Exquis avec du couscous cuit dans un bouillon de légumes.

Ustensiles de cuisine

four

