

Carré d'agneau en croûte à la sauge

Préparation et cuisson: env. 25 min
Marinade: env. 1 jour
Cuisson au four: env. 55 min

2 carrés d'agneau (env. 400 g pièce)

Marinade

- 1 c. à soupe de moutarde gros grains
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 gousse d'ail, pressée
 - 3 feuilles de sauge, ciselées
- un peu de poivre du moulin

bien mélanger le tout dans une terrine, badigeonner la viande, couvrir et laisser mariner env. 1 jour au réfrigérateur



Préparatifs: sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant la cuisson. Préchauffer le four à 120 °C, chauffer un plat réfractaire.

Croûte à la sauge

- 50 g de beurre ou de margarine chauffer dans une poêle
 - 2 échalotes, finement hachées
 - 1 gousse d'ail, pressée faire revenir
 - 1 bouquet de sauge, finement hachée
 - 4 tranches de pain de mie, sans croûte, finement émiettées
 - 1 c. à café de jus de citron
 - 1/4 de c. à café de sel
- ajouter le tout, bien mélanger, verser dans une terrine, essuyer la poêle avec du papier absorbant
- huile pour rôtir chauffer fortement dans la même poêle
 - 1/2 c. à café de sel saler la viande, saisir env. 3 min à feu moyen
 - 1 blanc d'œuf frais, battu en neige ferme
- enduire la surface de la viande, incorporer délicatement le reste à l'appareil à la sauge, répartir sur la viande, poser sur le plat chaud

Cuisson: env. 55 min au milieu du four préchauffé. La température à cœur doit atteindre env. 60 °C. Sortir la viande, augmenter le feu à 250 °C (chaleur en haut ou grill), gratiner la viande, côté sauge vers le haut, env. 1 min dans la partie supérieure du four.

Par personne: lipides 49 g, protéines 30 g, hydrates de carbone 18 g, 2620 kJ (626 kcal)