

Difficulté 

Viande : Agneau Morceaux : Poitrine

Epigramme d'agneau pané



Recette de Emmanuel ARDILLON Au
Saveur Gourmande (87-Le Dorat)



TEMPS

Préparation : 30 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 2h30



PARTS

Recette pour 8 personnes



INGRÉDIENTS

- 1 poitrine d'agneau désossée
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 petit bouquet de thym
- 5 litres de bouillon de légumes
- 200g de farine
- 4 œufs
- 200g de chapelure
- sel
- poivre du moulin



PRÉPARATION

1. Éplucher les carottes et les oignons puis coupez-les en gros cubes.
2. Mettez à cuire la poitrine entière dans le bouillon de légumes avec les oignons, les carottes et le bouquet de thym (environ 2h30).
3. Une fois la poitrine cuite la retirer et la mettre sous presse avec un peu de bouillon (pour qu'elle continue à se nourrir de son bouillon de cuisson).
4. Lorsque la poitrine est bien refroidie (idéalement la laisser une nuit dans le réfrigérateur) taillez des bâtonnets d'environ 2 cm de large sur 8 cm de long.
5. Puis panez-les à l'anglaise (les tremper d'abord dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure).
6. Mettre à cuire dans une poêle avec de l'huile de tournesol ou de l'huile d'olive selon votre goût et assaisonnez.
Vous pouvez aussi déguster à l'apéritif, ou avec une salade de mâche.

Crédit photo Erico D'ARIO