

Difficulté M

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
- poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1. Éplucher les carottes et les oignons puis coupez-les en gros
- 2. Mettez à cuire la poitrine entière dans le bouillon de légumes avec les oignons, les carottes et le bouquet de thym (environ
- **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

Crédit photo Erico D'ARIO