Difficulté

Viande : Agneau Morceaux : Côte filet

Filet d'agneau du Limousin et rosace de légumes et d'asperges en tuiles

Recette de Emmanuel ARDILLON Au Délice Gourmand (87-Le Dorat)

TEMPS

Préparation : 10 min
Modes de cuisson : à poêler ou griller
Temps de cuisson : 15 min

PARTS

Recette pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 filets d'agneau du Limousin
- 2 courgettes
- 2 tomates grappe
- 18 asperges vertes
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Lavez les courgettes et les tomates, coupez-les en rondelles d'environ 3 mm.

2. Dans un plat allant au four et préalablement huilé, dressez chaque rosace.
Pour créer une rosace : déposez les tranches de courgettes alternées avec les tranches de tomates en cercle.

3. Versez un filet d'huile d'olive sur chaque rosace et déposez le plat dans un four à 100°C. Cuire au four pendant 15 min.

4. Épluchez les asperges. Dans une poêle à feu doux, disposez les asperges, arrosez d'huile d'olive et recouvrez pendant 10 min. Elles ne doivent pas colorer.

5. Dans une autre poêle faites revenir les filets d'agneau du Limousin à feu vif avec un peu d'huile.
Recouvrez la poêle. La cuisson des filets dure environ 8 min à couvert.

6. Une fois cuits, sortez les filets et recouvrez-les d'un papier d'aluminium pendant 4 min.

7. Puis découpez les filets en tranches de 1 cm environ.

8. Dressez la rosace dans l'assiette. Disposez les tranches de filet d'agneau du Limousin sur les rosaces.

9. Coupez les asperges en deux et placez-les autour de la rosace.

10. Salez, poivrez et dégustez.

Crédit photo Erico D'ARIO