

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.