Rack d'agneau en croûte de roquefort et pignons de pin

Viande Suisse
La différence est là.

Durée totale: 50 min

Temps actif: 35 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

2	racks d'agneau suisse (à env. 400 g chacun)
600 g	courgettes
1	gousse d'ail
2 cs	huile d'olive
1	citron bio, zeste
1.5 dl	vin blanc
2 cs	beurre à rôtir
1 bouquet	romarin
60 g	pignons de pin
150 g	roquefort
2 cs	panure
100 g	olives
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

830	kcal
44 g	de protéines
10 g	de glucides
66 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Si tes racks comportent une fine couche de graisse, laisse-la pour la cuisson – la viande restera bien juteuse.

Préparation

1 Laver les courgettes et les couper en gros cubes. Peler l'ail et le faire revenir dans l'huile bien chaude. Ajouter les courgettes et le zeste de citron, déglacer avec le vin blanc, couvrir et laisser cuire à feu moyen 8 à 10 minutes.

2 Dans une poêle, saisir le rack d'agneau 3 à 4 minutes de chaque côté dans le beurre à rôtir bien chaud. Sortir la viande de la poêle et terminer la cuisson au four à 180° C pendant 12 à 15 minutes.

3 Pendant ce temps, effeuiller le romarin et le hacher grossièrement avec les pignons de pin. Ajouter le roquefort et la panure puis mélanger le tout en une masse compacte.

4

Sortir le rack d'agneau du four et mettre le four en position gril. Poivrer le rack et étaler uniformément la préparation pour la croûte sur la viande. Faire ensuite gratiner au four 3 à 4 minutes jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

5 Sortir la viande et laisser reposer 2 à 3 minutes. Faire chauffer à nouveau les courgettes, ajouter les olives et poivrer. Couper le rack en portions et servir avec les légumes.

Accompagner d'une polenta.