



**FILET D'AGNEAU PRESTO EN CROUTE D'HERBES FRAICHES ET NOIX,**  
**POELEE DE GIROLLES ET PANAIS GLACES**



Nombre de pers : 6

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 15mn

**Ingrédients et quantités :**

Le filet d'agneau : 1 filet d'agneau d'environ 1kg – 1 œuf – 10cl de lait – 1 mélange d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, ciboulette), 100g de noix décortiquées – sel et poivre du moulin – 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

La poêlée de girolles : 20g de beurre + 25g – 250g de girolles – sel et poivre du moulin – 25cl de bouillon de volaille

Les panais glacés : 2 panais – 15g de beurre – 20cl de bouillon de volaille – sel et poivre

Dressage : réduction de vinaigre balsamique - cerfeuil

**Progression :**

Le filet d'agneau : Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans une assiette mélangez l'œuf battu avec le lait. Hachez toutes les herbes, et concassées les noix. Mélangez les herbes et les noix. Roulez le filet dans le mélange œuf-lait, puis dans le mélange herbes-noix. Faites chauffer une grande poêle avec l'huile d'olive, puis faites-y saisir le filet de tous côtés. Poursuivez la cuisson au four pendant 15mn selon la grosseur du filet. Laissez reposer, puis tranchez.

La poêlée de girolles : Nettoyez les girolles. Faites chauffer une poêle avec 20g de beurre, et ajoutez les girolles. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 mn. Retirez les girolles, ajoutez le bouillon, et laissez réduire. Montez au beurre.

Les panais : Epluchez les panais. A l'aide d'une cuillère parisienne, faites des billes de panais. Dans une casserole, mettez les billes, le beurre, le bouillon, et portez à ébullition. Couvrez avec un disque de papier sulfurisé percé au centre. Laissez cuire, réduire et glacer. Salez et poivrez.

Dressage : Dans une assiette creuse, déposez un morceau de filet d'agneau. Ajoutez un peu de sauce. Répartissez quelques girolles sur le côté, billes de panais, et un peu de cerfeuil. Faites un trait de balsamique.

*Le mot de Sandrine :*

Une recette d'agneau presto aux saveurs automnales, légère et gourmande. A vous de décliner selon les champignons de saison, et vos herbes du jardin ! Remplacez les noix par des noisettes ! Et retrouvez-moi sur mon blog <http://latabledesandrine.com>