

3780 Gstaad, Alte Lauenenstrasse 10

Tel. 033 744 11 44

Fax 033 744 88 44

3778 Schönried, Dorfstrasse

Tel. 033 744 19 39

Fax 033 744 85 59

1659 Rougemont, Place de la Gare 1

Tel. 026 925 86 22

Fax 026 925 86 22

Carré d'agneau aux semences de fenouil et au romarin

Ingredients pour 4 personnes

1 citron
1 cuillère à soupe de semences de fenouil
2 gousses d'ail
2 – 3 carrés d'agneau, selon leur poids
6 branches de romarin
3 – 4 cuillères à soupe d'huile d'olives
sel
poivre noir moulu
1 dl du vin blanc
25 g beurre

Préparation

Chauffez le four à 80 degrés et ajoutez un plat pour faire chauffer.

Abrasez la pelure du citron et pressez ensuite le jus d'un ½ citron.

Ecrasez les semences du fenouil dans un mortier.

Epluchez et hachez l'ail.

Coupez les carrés d'agneau en pièces de côtelettes de 2 cm (ou laissez les préparer par votre boucher).

Fragmentez les branches de romarin.

Chauffez bien fort l'huile d'olives dans une poêle. Assaisonnez le carré d'agneau avec du sel et du poivre, saisez 1 – 1 ½ Min. de chaque côté. Après avoir tourné la viande, mettez quelques branches de romarin dans l'huile pour vaporiser. Placez les côtelettes sur le plat préchauffé, ajoutez les branches de romarin et laissez mijoter dans le four pendant environ 20 minutes.

Diluez le jus de viande avec le vin blanc et versez-le par un tamis dans un gobelet.

Rajoutez peu d'huile d'olives dans la poêle. Faites revenir les semences de fenouil, les cestes de citron et l'ail. Ensuite ajoutez le jus de rôti et laissez l'épaissir légèrement.

3780 Gstaad, Alte Lauenenstrasse 10

Tel. 033 744 11 44

Fax 033 744 88 44

3778 Schönried, Dorfstrasse

Tel. 033 744 19 39

Fax 033 744 85 59

1659 Rougemont, Place de la Gare 1

Tel. 026 925 86 22

Fax 026 925 86 22

A la fin de cuire à point, réchauffez le jus encore une fois. Ajoutez le beurre en petits morceaux dans la sauce légèrement bouillante. Versez ensuite la sauce par-dessus des côtelettes, arrosez-les avec peu de jus de citron et servez-les aussitôt.

Bon appétit ☺!

Notices:

Ce menu peut aussi bien être préparé avec des côtelettes d'agneau.

Remplacez les semences de fenouil par des graines de coriandre, écrasez-les dans le mortier avant l'usage.

Comme garniture vous pouvez servir du Risotto ou des petites pommes de terre, rôties dans l'huile d'olives.

(Recette: Annemarie Wildeisen)