

Avril 2017



Salade de betterave, endives et noix
Gigot d'agneau en croûte de parmesan
Purée de pois cassés au romarin
2 boules de sorbet mangue

Ingrédients pour 6 personnes

Gigot d'agneau en croûte de parmesan

- 1 gigot d'agneau (1,2kg)
- 120g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail écrasées
- Poivre
- 1,5 cuillère à soupe de menthe hachée
- 1,5 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 3 cuillères à soupe de persil haché

Préchauffer le four à 210°C (th.7). Dans un bol, battre l'œuf puis incorporer le parmesan, la crème fraîche, les herbes, l'ail et le poivre.

Mettre le gigot dans un plat et le placer assez bas dans le four. Au bout de 30 à 40 minutes de cuisson, sortir le gigot du four, répartir le mélange au parmesan sur toutes ses faces et remettre à cuire 15 minutes.

Purée de pois cassés au romarin

- 1 carotte
- 1 oignon
- 200g de pois cassés
- 2 gousses d'ail
- 4 branches de romarin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre, sel
- ¾ L d'eau

Laver, éplucher et couper la carotte. Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher et presser l'ail. Faire revenir l'oignon, l'ail et les morceaux de carottes dans l'huile à feu moyen. Ajouter les pois cassés, le romarin et l'eau. Poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1h15 (à l'autocuiseur, diviser le temps de cuisson par deux). Remuer de temps en temps. En fin de cuisson, il ne doit rester que très peu d'eau. Retirer les branches de romarin, saler et mixer. Ajuster l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !

Equivalences glucidiques: 1 portion de purée de pois cassés = 30g de glucides