



Agneau Baronet poêlé aux figues sèches

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de selle (ou épaule) Baronet du Limousin
- 150 g de figues sèches
- 1 gousse de vanille
- 1 cuillère à café rase de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix ou de noisette
- 1 botte de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de sucre
- jus de 2 citrons verts
- sel, poivre noir

Préparation :

Couper la viande en morceaux de la taille d'une noix environ. Couper les figues sèches en deux si elles sont grosses. Couper la gousse de vanille en deux, dans le sens de la longueur et gratter l'intérieur des demi-gousses pour récupérer les petites graines noires.

Dans un saladier, mélanger la viande, les graines de vanille, la cannelle, l'huile, la ciboulette et le sucre. Saler et poivrer. Laisser reposer 3 ou 4 minutes. Faire cuire les morceaux d'agneau marinés, dans un poêle, avec un peu d'huile. Compter 10 minutes de cuisson pour un viande rosée en remuant assez souvent.

Arroser la préparation de jus de citron et server-la bien chaude.

Qu'y a-t-il de meilleur ?

Recette proposée par : Michel SAGNE

Spécialiste en viandes limousines