



Epigramme d'Agneau Baronet du Limousin à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de haut de côtes Baronet du Limousin avec os
- 2 cuillères à soupe de moutarde fine et forte
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Ail pressé selon goût
- Sel, poivre du moulin
- 1 barquette de pousses germées (pour la forme et le goût)

Préparation :

Demander au boucher de préparer le haut de côtes. Pour l'agneau, il en faut au moins 4 par personne.

Préparer la marinade. Dans 1 plat pouvant aller sur le feu, mélanger tous les ingrédients. Tartiner les épigrammes avec la moutarde, ajouter-les à la marinade et mélanger soigneusement. Re-mélanger une ou deux fois la préparation et laisser à température de 30 minutes à 1 heure. Sortir délicatement les épigrammes du plat et les faire cuire sur la plancha (au barbecue ou sous un gril) 3 à 4 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, mettre le plat contenant la marinade sur le feu et déglacer avec deux ou trois cuillères à soupe de liquide (eau, vinaigre de cidre ou crème fraîche liquide). Mettre les épigrammes bien chauds dans le plat de service, rectifier en sel et en poivre si nécessaire, ajouter le jus, parsemer de pousses germées et servir aussitôt. Accompagner d'une pomme AOC du Limousin cuite au four, d'un gratin de courgettes ou d'une purée de marrons.

Qu'y a-t-il de meilleur ?

Recette proposée par : Emmanuel ARDILLON

Restaurant LA MARMITTE

28 Avenue de la Gare - 87210 LE DORAT Tel. 05.55.60.66.94