

# Filet d'agneau

EN CROÛTE DE PERSIL | CRÈME DE PETITS POIS | FÈVES



Temps: < 60 min

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

### CROÛTE DE PERSIL

100 g de pain de mie sans croûte

20 g de persil plat

40 g de beurre 8 g de sel

4 g de poivre

### FILET D'AGNEAU

2 filets d'agneau

25 g de beurre

Sel et poivre

### PURÉE DE PETITS POIS

25 g d'oignons (en lanières)

10 g d'huile d'olive

200 g petits pois (surgelés)

2 dl de crème

Sel, poivre

### PETITS POIS – FÈVES – LÉGUMES

100 g de petits pois

80 g de fèves

20 g d'huile d'olive

## PRÉPARATION

### CROÛTE DE PERSIL

Mixer le pain de mie avec le persil. Ajouter le beurre fondu, mixer à nouveau. Saler et poivrer. Verser le mélange sur une plaque chemisée de papier cuisson. Faire sécher dans un chauffe-assiettes ou au four à 55° C pendant 3 heures.

### FILET D'AGNEAU

Préchauffer le four à 100° C. Saler et poivrer les filets d'agneau. Mettre le beurre dans une poêle chaude, faire dorer lentement les deux filets. Poursuivre la cuisson au four à 100° C jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 50° C, retirer du four et laisser reposer 10 minutes. Réchauffer à 180° C pendant 1 minute. Badigeonner la viande d'huile d'olive sur toutes ses faces et la passer dans la panure au persil.

### PURÉE DE PETITS POIS

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive doucement, ajouter les oignons et les faire blondir.

Incorporer les petits pois surgelés, puis saler, poivrer et déglacer avec la crème.

Dès que les petits pois sont décongelés, les réduire en purée à l'aide d'un robot coupe ou d'un mixeur.

Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.

### PETITS POIS – FÈVES – LÉGUMES

Dans une poêle, faire chauffer les petits pois et les fèves dans l'huile d'olive, puis saler et poivrer.