

FILET D'AGNEAU LAQUÉ AU SIROP D'ÉRABLE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 filets d'agneau dégraissés de 200 g
- 1 filet d'huile d'olive
- 30 ml de sirop d'érable
- 30 ml de sauce soja sucrée
- 1 oignon jaune
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de mélange 5 épices
- 4 poignées de feuilles de mesclun
- 500 g de céleri rave
- 250 ml de lait
- 40 g de beurre
- 6 navets
- sel
- poivre du moulin



Instructions :

1. Épluchez et coupez le céleri rave en petits morceaux et cuire pendant une vingtaine de minutes dans une casserole de lait bouillant et salé. Versez le tout dans un saladier, ajouter 20 g de beurre puis écraser au presse-purée et réservez.
2. Épluchez et coupez les **navets** en morceaux. Faites cuire pendant 40 minutes à la poêle dans 20 g de beurre, en les arrosant régulièrement.
3. Préchauffez le four à 190°C. Colorez les filets d'agneau dans une poêle avec l'huile d'olive. Déposez ensuite les filets dans un plat allant au four et réservez.
4. Émincez l'oignon et l'ail. Faites revenir dans la même poêle que la viande d'agneau pendant une quinzaine de minutes. Ajoutez ensuite le sirop d'érable, la sauce soja sucrée et le mélange 5 épices puis faites bouillir quelques secondes. Versez la préparation sur les filets d'agneau, saler, poivrer puis enfourner pour 10 minutes de cuisson.

ENVOYEZ-NOUS VOS PLUS BELLES PHOTOS DE VOS REPAS
SUR INSTAGRAM OU FACEBOOK EN DM.



@MAISONVESSIERE