

*Agneau*

# Feuilletés de filet d'agneau aux herbes



**1h30** 30 min 45 min 15 min **852**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher et couper grossièrement l'oignon et la carotte. Réserver dans une assiette avec le bouquet garni.
- 2 Ciseler la ciboulette avec un couteau éminceur. Réserver.
- 3 Hacher finement le cerfeuil et l'estragon au couteau, les réserver avec la ciboulette ciselée.
- 4 Ciseler enfin le basilic, l'ajouter au mélange d'herbes ciselées.
- 5 Ajouter de l'huile d'olive au mélange d'herbes, bien mélanger. Assaisonner de sel et de poivre.

## Étape 2

Précuisson de la viande

- 1 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- 2 Quand la poêle est chaude, saisir le filet d'agneau. Saler et poivrer la viande.
- 3 Quand la viande est dorée sur chaque face, la retirer du feu et la débarrasser. Laisser refroidir.

## Étape 3

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les feuilletés d'agneau

600 g **Filet(s) d'agneau**  
400 g **Pâte(s) feuilletée(s)**  
1 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
1 c. à soupe **Lait demi-écrémé**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour le hachis d'herbes

1 botte(s) **Ciboulette**  
1 botte(s) **Cerfeuil**  
1 botte(s) **Estragon**  
1 botte(s) **Basilic**  
8 cl **Huile d'olive**

### Ingrédients pour le jus

0.5 **Oignon(s)**  
1 **Carotte(s)**

## Réalisation des feuilletés

- 1 Prévoir deux abaisses de pâte feuilletée carrées par personne, dont l'une est un peu plus grande. Les sortir du réfrigérateur, déposer la viande refroidie sur le plus petit des deux. Saler et poivrer la viande.
- 2 Dans un bol, mélanger avec un pinceau une cuillère à soupe de lait avec un jaune d'oeuf.
- 3 Dorer la pâte feuilletée autour de la viande.
- 4 Tartiner le dessus de la viande avec les herbes.
- 5 Déposer le second carré de pâte sur le filet et souder les bords. Dorer le dessus du feuilleté.
- 6 Egaliser les bords de la pâte au couteau, chiqueter en appuyant à intervalles réguliers tout autour de la pâte avec le dos du couteau. Quadriller le dessus de la pâte.
- 7 Percer une cheminée au centre de la pâte et réserver pendant 30 minutes au réfrigérateur pour raffermir la pâte.
- 8 Après le temps de repos, déposer le feuilleté sur une plaque de four, enfourner dans un four préchauffé à 200°C (Th.6-7) pendant 8 à 10 minutes.

1 **Gousse(s) d'ail**

1 dl **Vin blanc**

1 **Bouquet garni**

1 c. à soupe **Huile d'olive**

### Étape 4

#### Préparation de l'assaisonnement

- 1 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une casserole à feu vif.
- 2 Faire revenir les os d'agneau dans l'huile.
- 3 Ne jamais saler un jus ou un fond, car les arômes se concentrent pendant la réduction et le goût serait trop fort.
- 4 Ajouter l'oignon et la carotte, faire dorer.
- 5 Baisser le feu et déglacer au vin blanc. Laisser s'évaporer complètement.
- 6 Mouiller à hauteur avec de l'eau, ajouter le bouquet garni, la gousse d'ail juste écrasée, baisser encore un peu le feu et laisser réduire pendant environ 30 minutes.
- 7 Passer ensuite la préparation au chinois et réserver le jus obtenu.
- 8 Préparer le jus en grande quantité et congeler le superflu, il servira pour une prochaine recette.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Sortir le feuilleté du four, le déposer sur une assiette de dressage.
- 2 Planter quelques herbes aromatiques dans le trou du feuilleté.
- 3 Dresser le jus dans un petit verre sur le bord de l'assiette.