



Agneau

Fressure d'agneau au vin blanc ou rouge



30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

435

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Les abats

800 g **Abat(s) d'agneau**

La sauce

2 **Oignon(s)**
40 cl **Vin blanc**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Farine**
1 feuille(s) **Laurier**
2 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
5 cl **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des abats

- 1 Rincer les abats sous l'eau froide et éliminer tous les filaments de sang.
- 2 Eponger les abats avec du papier absorbant puis les couper en petits cubes.

Étape 2

Cuisson des abats

- 1 Emincer les oignons. Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse puis ajouter les oignons et les faire revenir pendant 5 minutes en les remuant avec une cuillère en bois.
- 2 Eplucher puis hacher finement l'ail avant de l'ajouter dans la sauteuse. Mélanger avec la cuillère en bois.
- 3 Ajouter les cubes d'abats dans la sauteuse. Assaisonner de sel et poivre et verser la farine en pluie. Remuer vivement pour enrober tous les morceaux.
- 4 Déglicer avec le vin blanc et gratter le fond de la sauteuse avec la cuillère en bois pour décoller les sucs de cuisson, qui donneront plus de goût à la sauce.
- 5 Effeuille le thym et le laurier puis l'ajouter dans la

sauteuse.

- 6 Mélanger l'ensemble et laisser mijoter sur feu moyen pendant 10 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Débarrasser l'ensemble dans un plat de service puis servir bien chaud