Noisette d'agneau marinée
Pesto à la menthe et noix de cajou

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de noisette d'agneau
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 petit bouquet de persil plat
- 3 cs de noix de cajou torréfiées et concassées
- 1 cs de parmesan fraîchement râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 brindille de thym
- 3 pincées de curry

Méthode de préparation

Préparation : 30 minutes

1. Dans une plaque, mélangez une cuillère à soupe d'huile d'olive, le thym effeuillé, le curry en poudre, un peu de sel et poivre du moulin.
2. Enrobez les noisettes d'agneau et laissez mariner de préférence à température ambiante.
3. Hachez grossièrement la menthe et le persil plat. Epluchez et écrasez l'ail
4. Dans un mortier, travaillez les herbes, le parmesan, la gousse d'ail et les noix de cajou. Terminez avec 1 c. à s. d'huile d'olive par pers. et assaisonnez de sel et poivre (+ éventuellement un peu de bouillon et le jus de la viande selon la consistance désirée)
5. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive (éventuellement avec un peu de beurre). Saisissez 1,5 à 2 min. de chaque côté les noisettes d'agneau. Laissez reposer.
6. Réchauffez à four chaud (185°) les noisettes d'agneau pendant 5-6 min. Les sortir et les laissez reposer le même temps sous un papier d'alu fermé non hermétiquement. Coupez chaque noisette en biseau et servez sur assiette chaude en évitant de masquer la cuisson avec le pesto.

Recette de Atelier Cuisine à Vevey – www.ateliercuisine.ch

Servez avec :

- des légumes vapeur de saison et
- des petites pommes-de-terre vapeur ou purée, ou du boulghour d'épeautre ou de riz complet.

Nathalie Sauthier, Conseillère en nutrition et santé, Centre Médical Kousmine,
Rue de la Madeleine 39, 1800 Vevey, Tél. 079 674 62 25, e-mail : nathalie.sauthier@nutritionsante.ch