



Carrés d'agneau et haricots blancs

Mise en place et préparation:
env. 2 h

Trempage: env. 12 h

Cuisson au four: env. 10 min

Haricots

300 g de haricots de Soissons,
mis à tremper env. 12 h,
égouttés

3 brindilles de romarin

1 litre d'eau, bouillante

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail, en lamelles

**1 bocal de tomates
séchées à l'huile**
(env. 280 g), égouttées,
en lanières

1 c. à soupe de romarin,
coupé finement

1 citron non traité,
un peu de zeste râpé et
tout le jus

½ c. à café de sel

un peu de poivre

1. Faire cuire doucement
env. 50 min les haricots avec
le romarin, égoutter.

2. Bien faire chauffer l'huile dans
une casserole. Ajouter les har-
ricots et l'ail, faire revenir env.
2 minutes. Ajouter tomates,
romarin, zeste et jus de citron,
saler, poivrer.

Viande

2 carrés d'agneau
(d'env. 400 g)

½ c. à café de sel

un peu de poivre

**1 c. à soupe d'huile
d'olive**

2 brindilles de romarin

Sortir la viande du réfrigérateur
env. 30 min avant la cuisson, saler,
poivrer. Bien faire chauffer l'huile
dans une poêle. Saisir les carrés
d'agneau sur toutes les faces env.
8 min sur feu moyen. Retirer,
déposer sur une plaque avec les
brindilles de romarin.

Cuisson: env. 10 min au milieu
du four préchauffé à 150° C.
Eteindre le four, y laisser reposer
la viande env. 10 min à couvert.

Présentation: découper les carrés
d'agneau en tranches, dresser
avec les haricots.

Pour gagner du temps: utiliser
deux boîtes de haricots blancs
(d'env. 250 g). Rincer les haricots
à l'eau froide, faire revenir avec
l'ail.

Par personne: lipides 38 g, protéines 47 g,
glucides 43 g, 2999 kJ (716 kcal)