

Côtes d'agneau en chapelure

Préparation : 30 mn, cuisson : 6 mn.

Pour 4 personnes.

8 côtes d'agneau, 100 g de mie de pain rassis, 4 petits fenouils, 1 jus de citron, 30 g de beurre, 1 gousse d'ail, 4 c à soupe d'herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette, basilic), 2 pincées de thym frais, sel, poivre.

Broyer la mie de pain. Ajouter la gousse d'ail pelée, dégermée et finement hachée, le thym, les herbes ciselées, du sel et du poivre. Mélanger et réserver.

Couper la base et le plumet des fenouils. Les fendre en deux et les émincer en fines lamelles. Faire fondre 30 g de beurre dans une cocotte. Ajouter le fenouil, le jus de citron et 5 cl d'eau. Saler, poivrer. Faire cuire en couvrant aux 3/4, pendant 12 à 15 mn. Garder le fenouil ferme.

Préchauffer le gril du four.

Faire cuire les côtes d'agneau dans une poêle chaude, 3 mn par face. Saler et les poivrer lorsque la viande est saisie, puis les aligner dans la lèchefrite et appliquer la chapelure d'herbes sur la viande. Passer les côtes sous le gril, juste le temps de le dorer en surface.

Pour servir, dresser les côtes d'agneau et l'émincé de fenouil sur des assiettes.

Petits conseils : choisir de petits fenouils, jeunes et tendres. En saison, on peut aussi proposer avec le fenouil, des quartiers d'abricots frais poêlés et poivrés.



[Clic sur l'image pour l'agrandir](#)

[Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur](#)

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.