

## Agneau de l'anse du Pouldon / tempura de légumes



Suivez la [recette filmée](#) pour l'émission d'Yvon Etienne, « Bien dans votre assiette », sur Tébéo.

Pour 4 personnes

**Préparation : 15 minutes, cuisson : 12 minutes**

### Ingrédients :

- 4 morceaux de filet d'agneau de 120 grammes
- 200 g. de crépine
- 1 botte de persil
- 1 botte de pousses d'épinard
- 1 botte de basilic
- Mini carottes
- Asperges vertes
- 200 g. de farine à tempura
- 32 cl. d'eau glacée
- Sel, poivre

### Préparation :

Eplucher les carottes et les asperges vertes, les mettre dans l'eau glacée.

Effeuilier le persil, équeuter les pousses d'épinard. Rincer les herbes et les sécher.

Rincer la crépine à l'eau froide et l'éponger. La tailler en quatre carrés égaux. Y déposer la moitié des herbes et les filets d'agneau. Saler, poivrer, puis déposer le reste des herbes. Refermer les crépines en emballant le tout.

Dans une poêle bien chaude, saisir les papillotes de chaque côté. Mettre dans un four à 180° pendant 9

minutes pour une cuisson rosée. Laisser reposer 5 minutes.

Dans le même temps, égoutter les carottes et les asperges, puis les tremper dans l'appareil à tempura. Les frire 2 minutes. Egoutter sur un papier absorbant. Saler immédiatement.

Trancher la viande en deux et servir avec les tempuras de légumes. Ajouter un jus d'agneau.