

Saltimbocca d'Agneau aux Myrtilles Sauvages et Légumes Grillés

Ingrédients pour 4 couverts :

100 g de myrtilles sauvages du Canada (congelées)
 60 g oignons
 1 gousse d'ail
 20 g de beurre
 2 cl de vin rouge
 1 étoile d'anis
 150 g d'agneau moulu ou de bœuf
 50 g jambon de Parme
 8 feuilles de sauge finement découpées
 ½ cuillère à café d'estragon
 ¼ cuillère à café de sarriette
 1 œuf
 60 g fromage frais
 4 filets d'agneau de 140 g chacun
 2 cuillères à soupe de moutarde
 2 cuillères à soupe d'huile végétale
 Sel et poivre

Pour les légumes grillés :

800 g de poivrons rouges et jaunes
 250 g de courgettes
 Sel et poivre
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation:

1. Pour les légumes grillés, lavez les poivrons et coupez-les grossièrement. Lavez les courgettes et coupez d'assez longues tranches. Assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Chauffez un plan de cuisson avec un filet d'huile. Ajoutez les poivrons et faites cuire 10 minutes. Ajoutez les courgettes après 5 minutes.
2. Faites fondre du beurre dans une poêle. Coupez l'oignon en cube et faites le suer. Ajoutez les myrtilles. Assaisonnez avec du sel, poivre et l'ail finement coupé. Déglacez avec du vin rouge et faites le réduire. Laissez refroidir le mélange sur une assiette.
3. Coupez finement le jambon de Parme et mélangez à l'agneau moulu, aux herbes, au fromage frais et l'œuf. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez le mélange refroidir.



Wild Blueberry Association of North America

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada

4. Découpez le filet d'agneau de façon horizontale, dépliez et attendrissez la viande. Parsemez la moitié d'une cuillère à café de moutarde et $\frac{1}{4}$ du mélange d'agneau moulu sur chacun des filets. Garnissez de myrtille et fermez les filets. Traversez-les d'un cure dents et faites les frire dans de l'huile pendant 4 minutes de chaque côtés.

Conseil: Le saltimbocca d'agneau sont également approprié pour ne caisson au barbecue.

Temps total 60 minutes

Valeur nutritionnelles par couverts:

Energie: 350 kcal/1470 kJ

Carbohydrates: 3 g

Protéine: 44 g

Gras: 17 g



Wild Blueberry Association of North America

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de

Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada