

Filet d'agneau et salade de printemps

Pour 2 personnes

200 g de filets d'agneau
(3 ou 4 filets)

Poivre, sel

1-2 c. à s. de cognac

1 c. à s. d'huile à frire

Salade:

100 g de laitue iceberg

80 g de dent-de-lion (50 g paré)

40 g de cresson

50 g de petits radis

50 g de radis blanc

Sauce:

Moutarde

Poivre, paprika, sel

1-2 gousses d'ail pressées

1-2 c. à s. de vinaigre de vin rouge

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de fines herbes fraîches ha-
chées (au choix)

Assaisonner les filets d'agneau, les arroser de cognac, couvrir et laisser mariner environ 30 minutes.

Salade: laver et parer laitue iceberg, dent-de-lion et cresson.

Laver et couper en petites rondelles petits radis et radis blanc.

Mettre le tout sur deux grandes assiettes.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Saisir les filets d'agneau 3-6 minutes dans l'huile chaude en les tournant.

Assaisonner la salade, couper les filets d'agneau en tranches et les poser sur la salade. Servir immédiatement.

Accompagner par exemple de baguettes fraîches.