

# Filet d'agneau farci à la provençale et au jus de miel

(pour 4 personnes)

## Ingrédients:

- 2 tranches de pain toast
- 2 brins de marjolaine, origan, thym et basilic rincés
- 1cs lait
- 2 filets d'agneau de 220g chacun
- 1cs huile de colza HOLL
- Sel et poivre
- 1dl vin rouge
- 1dl eau
- ½ cube de sauce pour rôti liée
- 1cc miel
- Brins de fines herbes pour décorer

Il faut compter 7g de glucides pour cette recette.

## Préparation :

- Dans un bol à mixer, mettre les tranches de pain, les feuilles des herbes et le lait et mixer jusqu'à obtention d'une pâte très épaisse et homogène.
- Faire une entaille sur toute la longueur des filets et y répartir cette préparation.
- Fermer l'entaille avec des cures dent.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir la viande des deux côtés à feu vif puis poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 4–5 minutes sur chaque face. Saler, poivrer et réserver.
- Déglacer le fond de cuisson au vin rouge, ajouter le demi-cube de sauce pour rôti et ajouter 0,5dl d'eau. Incorporer le miel, saler et poivrer.
- Trancher la viande, la dresser sur quatre assiettes et entourer d'un ruban de sauce. Décorer avec les brins de fines herbes.



Adaptation de la recette : Filet d'agneau farci à la provençale et jus au miel, Cuisine de Saison décembre, 12/99