



Bruschetta d'agneau aux petits pois

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 300 g de pavé d'agneau dans le gigot
- 4 tranches de pain de campagne
- 200 g de petits pois surgelés
- 2 oignons rouges
- 50 g de sucre
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 100 g de feta
- 1 citron
- 2 c. à soupe de yaourt
- 150 ml de vinaigre cidre
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Emincer finement les oignons rouges. Porter à ébullition le vinaigre avec 50 ml d'eau, le sucre et une pincée de sel. Verser sur les oignons et laisser complètement refroidir.
2. Porter une casserole d'eau salée à ébullition, mettre les petits pois et la gousse d'ail épluchée. Quand l'ébullition reprend, égoutter et rincer sous l'eau froide.

Réservez deux cuillères de petits pois et mixer le reste finement avec l'ail, la menthe, la moitié de la feta, le jus de citron et le yaourt. Saler et poivrer.

3. Assaisonner le pavé d'agneau de sel et de poivre, puis le faire cuire dans une poêle huilée à feu vif pendant 5 à 6 minutes de chaque côté. Il doit rester rosé à cœur. Laisser reposer sur une assiette 5 minutes avant de couper en tranches fines.
4. Griller les tranches de pain, tartiner la préparation aux petits pois, ajouter les tranches de viande, des lamelles d'oignons égouttés et le reste de feta émiettée. Finir avec quelques petits pois et un filet d'huile d'olive.

Astuce anti-gaspillage

Utilisez un reste de gigot d'agneau rôti pour préparer ces Bruschetta.