



Carré d'agneau irlandais laqué à la tomate, orge aux herbes et poêlée de tomates

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 carrés d'agneau irlandais
- Beurre
- sel et poivre du moulin

Pour le laquage

- 8 tomates bien rouges
- 100 gr de miel liquide
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 35 cl de fond de veau

Pour l'orge aux herbes

- 250 g d'orge (ou autre céréale)
- 25 g de beurre
- 1 échalote
- Herbes fraîches : basilic, origan, menthe
- Sel et poivre du moulin

Pour les tomates

- 400 gr de tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 50 gr de beurre
- sel et poivre du moulin

1. Hacher les tomates et récupérer le jus. Le passer au chinois étamine.
2. Dans une casserole, mettre l'ensemble des ingrédients et le faire réduire jusqu'à consistance sirupeuse à frémissement pendant 15 min.
3. Colorer vivement les carrés d'agneau dans une noisette de beurre, environ 1 minute de chaque côté.
4. Les placer dans un plat et les laquer généreusement.
5. Terminer la cuisson à four chaud 7 minutes à 200°C.

L'orge aux herbes

1. Cuire l'orge dans une eau frémissante salée en respectant les indications du paquet.
2. Ciseler l'échalote et les herbes.
3. Mélanger l'ensemble des ingrédients. Assaisonner et réserver.

Les tomates

1. Dans la poêle qui a servi à colorer les carrés d'agneau, faire mousser le beurre.
2. Y ajouter les tomates et la gousse d'ail. Poêler vivement. Ajouter le miel et laisser compoter 5 min. Déglacer avec le vinaigre balsamique. Assaisonner.

Dressage

1. Servir l'orge sur une assiette et disposer le carré d'agneau au centre, par-dessus.
2. Parsemer d'herbes fraîches (basilic, origan, romarin).
3. Servir la poêlée de tomates dans une verrine à côté.

Cette recette est proposée par [Bord Bia](#).