

RECETTE

SELLE D'AGNEAU AU THYM

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Selle d'Agneau Désossée	VPO	500			
2	Gousse d'Ail	Assais.				1
3	Brins de Thym Frais	Assais.				2
4	Brin de Persil	Assais.				1
5	Aubergines	LV	500			
6	Pulpe de Tomates	LV	250			
7	Sel, Poivre	Assais.				
8	1/2 Verre Vin Blanc Sec	Assais.				
9	1 Verre d'Eau	Assais.				
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préchauffer le four th 6/7 (200°). Peler les aubergines couper les en gros cubes. Les faire sauter dans 1 poêle anti-adhésive, arroser d'un filet d'eau ou vin blanc sec. Couvrir, laisser mijoter 5 mn sur feu doux. Ajouter 1 gousse d'ail pelée et écrasée, 1 brin de thym effeuillé, le persil, la pulpe de tomate, en boîte, sel, poivre. Bien mélanger. Cuire à couvert 20 mn à feu doux. Vers la fin de cuisson, retirer le couvercle pour faire évaporer l'excès de liquide. Préparer la selle d'agneau : l'étaler sur une planche, parsemez la du brin de thym restant et de la gousse d'ail hachée qui reste. Saler, poivrer. Rouler en rôti, ficeler. Arroser d'1 verre d'eau et d'1/2 verre de vin blanc sec. Faire cuire au four 25 mn. Servir la selle en tranche avec les aubergines parsemées de persil ciselé.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.