

Producteur



**La Moutonnière**

3456, Principale, Ste-Hélène-de-Chester QC G0P 1H0

Tél. : 819 382-2300

www.lamoutonniere.com

fromagerie@lamoutonniere.com

## Note de *Mélissa*



*Vous pourriez faire cette recette avec 2 carrés d'agneau de 6 côtes chacun, désossés si vous n'avez pas de filet d'agneau.*

## Note sur le *Sein d'Hélène*

*Fabriqué avec du lait des brebis du troupeau de La Moutonnière et du lait des vaches du troupeau Jersey de la ferme Stimagi, tous deux situés à Ste-Hélène-de-Chester.*

PLAT PRINCIPAL 

# MÉDAILLONS D'AGNEAU *au Sein d'Hélène*

🕒 : 4 🕒 : facile 🕒 : 10 min 📄 : — 🍲 : 12 min ❄️ : oui

|                                     |            |           |
|-------------------------------------|------------|-----------|
| Filet d'agneau dénervé et dégraissé | 1 lb 1/4   | 600 g     |
| Romarin                             | 4 branches |           |
| Vin rouge                           | 60 ml      | 1/4 tasse |
| Crème 15 %                          | 60 ml      | 1/4 tasse |
| Sein d'Hélène en morceaux           | 80 ml      | 1/3 tasse |
| Poivre et sel                       | Au goût    |           |

1. Dans le filet, tailler des médaillons de 8 mm d'épaisseur.
2. Enfiler chaque tranche d'un bout de branche de romarin.
3. Dans une poêle, faire saisir les médaillons d'agneau 1 à 2 min sur chaque côté, les retirer avec une spatule et finir la cuisson au four sur une plaque sèche à 225 °F, environ 8 min.
4. Déglacer votre poêle avec le vin rouge.
5. Faire réduire de moitié et ajouter le fromage.
6. Bien mélanger le tout et ajouter la crème.
7. Assaisonner et napper les médaillons de sauce au Sein d'Hélène.
8. Servir avec des pommes de terre grelot et légumes de votre choix.

