


Difficulté 

Viande : Agneau Morceaux : Côte filet

## Filets d'agneau aux épices colombo et smoothie de fruits exotiques



Recette de Chef Limousin Promotion



### TEMPS

Préparation : 10 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 15 min



### PARTS

Recette pour 4 personnes



### INGRÉDIENTS

- 4 belles côtes filet d'agneau ou 8 petites
- 2 ou 3 pommes acidulées (rainettes de Brive ou granny)
- 1 cuill. à soupe bombée d'épices Colombo
- 2 cuill. à soupe de cognac (ou whisky, vodka, rhum blanc, etc)
- 20 cl de smoothie de fruits exotiques
- 2 à 3 pincées de muscade fraîchement râpée
- Le jus d'un demi-citron vert
- Huile de goût neutre
- Sel et poivre fraîchement moulu
- Quelques baies roses (ou mélange 5 baies)
- 2 à 4 bananes
- 1 noix de beurre



### PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers, citronnez-les et faites-les cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes avec 10 cl d'eau. Remuez souvent jusqu'à évaporation du liquide. Poivrez-les, saupoudrez-les avec la muscade. Réservez au chaud.
2. Pendant ce temps, dans une poêle ou une sauteuse, faites revenir les bananes avec le beurre. Réservez. Essuyez la poêle, faites chauffer l'huile et faites cuire sur feu vif les côtes filet de 3 à 5 minutes de chaque côté. Salez légèrement, saupoudrez avec les épices colombo et les baies légèrement écrasées, déglacez les sucs avec l'alcool.
3. Mélangez le tout pour laisser l'alcool s'évaporer. Ajoutez le jus de citron et la pulpe de smoothie, poivrez si besoin. Poursuivez la cuisson quelques secondes pour rendre l'ensemble homogène.
4. Servez la viande entourée des pommes et des bananes. Accompagnez d'un riz créole.

Crédit photo