

Pavé d'agneau grillé, girolles et polenta

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés d'agneau prélevés dans le gigot
- 120 g de polenta
- 50 cl de lait
- 400 g de girolles
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil plat haché
- Poivre

Préparation

- Dans une casserole, faites bouillir le lait et ajoutez la polenta en pluie. Mélangez jusqu'à ce que le mélange se détache de la casserole. Versez la polenta dans un plat recouvert de feuille de papier sulfurisé. Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, nettoyez les girolles, pelez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. Faites revenir le tout dans une poêle avec l'huile d'olive. Poivrez et ajoutez le persil ciselé.
- Découpez la polenta à l'emporte-pièce et faites-les dorer avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Réservez au chaud dans le four à 110 °C.
- Faites revenir les pavés d'agneau dans une poêle huilée ou sur un grill environ 5 minutes de chaque côté.
- Dressez les pavés d'agneau, la polenta et la poêlée de girolles dans chaque assiette. Servez aussitôt.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 925 mg**



- **Phosphore : 390 mg**



- **Sel : 0.3 g**

