

Agneau en croûte d'épices

Ingrédients

- 120 gr Nouilles fines
- 1 cs graines de moutarde
- 1 cs grains de poivre noir
- 1/2 cc cardamome en poudre
- 1/4 cc sel
- 1 cs huile d'olive
- 1 cs sauce teriyaki
- 250 gr poireau
- 2 pc filet d'agneau (de 150 gr)

Préparation

- 1 cuire les nouilles 'al dente', les passer sous l'eau froide et réserver
- 2 piler les graines et ajouter la poudre de cardamome et le sel.





3 enrober les filets d'agneau et bien faire adhérer et réserver

4 chauffer l'huile et saisir les filets à feu vif durant 1 minutes sur chaque face (4min pas plus et selon les goûts), réserver au chaud



5 couper le poireau en fines rouelles et les faire sauter quelques minutes dans la même poêle, ajouter la sauce teriyaki (pas trop !!!)

6 ajouter les nouilles pour les monter à température

7 dresser et servir chaud

