

Agneau à la moutarde

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 308.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.36

Les ingrédients

- 400.0 gr Gigot d'agneau
- 4.0 cc Moutarde à l'ancienne
- 10.0 cl Creme liquide 30pc
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Bouillon cube boeuf

Une recette ultra rapide...

Préparation viande

Découper la viande en cube de 2 cm de coté.

Préparation de la sauce

Mélanger dans un bol: le lait, la crème, la moutarde, et le bouillon cube émietté.

Cuisson

Dans un wok, faire saisir les morceaux d'agneau pendant 5 min (sans ajouter de matière grasse). Saler et poivrer à votre convenance. Puis incorporer la crème, mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.

Présentation

Servir bien chaud avec des pâtes fraîches.