


Filet d'agneau à basse température avec beurre aux herbes et boulgour



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 10 min

 Temps actif: 55 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 filets d'agneau suisse, d'env. 260 g chacun
- sel
- huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 6 branches romarin
- 1 bouquet persil
- 3 gousses d'ail
- 80 g beurre mou
- 2 cs moutarde à gros grains
- 2 cs crème
- sel
- poivre noir du moulin
- 4 dl bouillon de légumes
- 200 g boulgour
- 800 g côtes de bette
- 1 oignon rouge
- 1 dl eau

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 604 kcal
- 38 g de protéines
- 41 g de glucides
- 30 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Les différences sont là

Tu trouveras ici toutes les raisons qui parlent en faveur de la viande suisse.

Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 Saler les filets d'agneau. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et saisir fortement la viande 1 minute de chaque côté. Mettre dans un plat allant au four et cuire environ 1 heure à 80° C (température à cœur 58° C). Réserver la poêle.

- 3 Effeuille le romarin et le hacher avec le persil. Peler et hacher finement l'ail. Mélanger tous ces ingrédients avec le beurre, la moutarde et la crème, saler et poivrer.
- 4 Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajouter le boulgour et cuire encore 10 min. Couvrir et laisser gonfler 10 minutes de plus à feu minimum.
- 5 Laver les côtes de bette. Enlever le vert. Couper les tiges et les feuilles en fines lanières. Peler l'oignon et le couper en deux puis en fines lamelles. Chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle et y faire revenir les tiges et l'oignon. Ajouter l'eau, saler les légumes et les étuver environ 8 minutes à couvert. Ajouter le vert et étuver 5 minutes. Incorporer le boulgour, saler et poivrer.
- 6 Dans la poêle, faire mousser le beurre aux herbes et y tourner la viande. La couper en tranches larges et servir avec le beurre restant et le boulgour aux côtes de bette.