

Carrés d'agneau enrobés d'olives



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 25 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 2 personnes

475 g	Carrés d'agneau suisse
60 g	olives noires
5 g	Menthe poivrée, grossièrement hachée
2 g	zeste de citron
200 g	petits pois verts
100 ml	Vin rouge
200 ml	Fond (par exemple, de bœuf ou de veau suisse)
2 morceau	échalotes
30 g	Beurre
30 ml	Huile d'olive
3 branches	Thym frais
15 g	Purée de tomates
1 pincée	Sucre
	Sel
	Poivre

Valeurs nutritives

1 portion contient environ :

852	kcal
58 g	de protéines
22 g	de glucides
53 g	de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

 Low Carb

Astuce

Une température à cœur comprise entre 54 et 56 °C donne une viande légèrement rosée (à point). Si vous préférez une cuisson un peu plus avancée : visez une température comprise entre 58 et 60 °C. Il est indispensable de laisser reposer l'agneau afin que le jus se répartisse uniformément dans la viande. Pour le jus, il est recommandé d'utiliser un fond de haute qualité.

Préparation

- 1 Sortir les carrés d'agneau du réfrigérateur suffisamment à l'avance et les laisser revenir à température ambiante. Les parer si nécessaire. Les assaisonner généreusement de sel et de poivre.

- 2 Faites chauffer une poêle à feu vif. Faites revenir l'agneau de tous les côtés à feu vif avec un peu d'huile d'olive et de beurre, ainsi que du thym, jusqu'à ce qu'il soit recouvert d'une croûte dorée et uniforme.
- 3 Enfourner l'agneau dans le four préchauffé à 120 °C et laisser cuire jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 54 à 56 °C (environ 12 minutes). Vérifier la température à l'aide d'un thermomètre à viande.
- 4 Sortir l'agneau du four et le laisser reposer à couvert pendant 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, terminer la préparation des autres ingrédients.
- 5 Hacher finement les olives noires ou les mixer dans un robot ménager avec un peu d'huile d'olive et une pincée de sucre jusqu'à obtenir une pâte à tartiner. Réserver.
- 6 Émincer finement une échalote et la faire revenir dans un peu de beurre. Ajouter la purée de tomates et faire revenir quelques instants. Ajouter le thym. Déglacer avec du vin rouge et laisser réduire fortement.
- 7 Verser le fond et laisser mijoter doucement le jus. Avant de servir, passer le tout au tamis fin et lier avec un morceau de beurre froid. Assaisonner.
- 8 Coupez la deuxième échalote en petits dés et faites-la revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajoutez les petits pois et faites-les revenir brièvement : ils doivent rester croquants.
- 9 Incorporer la menthe et le zeste de citron aux petits pois. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 10 Étalez uniformément la pâte d'olives sur le dessus du carré d'agneau au repos.
- 11 Découper le carré d'agneau en côtelettes bien nettes. Disposer les petits pois dans l'assiette, y déposer l'agneau et napper de jus au vin rouge et au thym.