

Steak de quasi d'agneau avec ragoût de légumes oriental



Mon choix.



Durée totale: 1 h 20 min



Temps actif: 1 h 20 min



Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Steak de quasi d'agneau

- 4 steaks de quasi d'agneau ou steaks de gigot d'agneau suisse sans os (de 120 g chacun)
- sel
- poivre du moulin

2 cs huile d'olive

Ragoût oriental

- 500 g aubergines coupées en dés
- sel
- 800 g pommes de terre fermes à la cuisson, pelées et coupées en dés
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 cs huile d'olive
- 1 cc cumin du Maroc en poudre
- 1 cc paprika en poudre
- 1 pointe de couteau curcuma en poudre
- 2.5 dl bouillon de légumes
- 300 g tomates coupées en dés
- poivre
- 2 cs hus de citron
- 2 cs coriandre fraîche, finement hachée
- 2 cs persil plat, finement haché

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 418 kcal
- 34 g de protéines
- 39 g de glucides
- 14 g de lipides



Sans gluten



sans lactose

Préparation

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 1 Mettre les aubergines dans une passoire, saupoudrer d'une grande quantité de sel et laisser dégorger 30 minutes. Les asperger d'eau et les essuyer. Mélanger les dés d'aubergine, les dés de pommes de terre, l'oignon, l'ail, l'huile et les épices, les mettre dans un plat résistant au feu (p.ex. moule à gratin) et verser le bouillon. Enfourner 40 minutes à 200° C (four à air chaud à 180° C) . Ajouter les tomates, saler, poivrer et laisser cuire encore de 5 à 10 minutes. Verser goutte à goutte le jus de citron, parsemer de coriandre et de persil et mélanger.

- 2 Saler et poivrer les steaks puis les faire cuire ou griller dans l'huile d'olive bien chaude entre 3 et 5 minutes de chaque côté. Servir la viande avec le ragoût.