Steak de quasi d'agneau avec ragoût de légumes oriental

Viande Suisse
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

Suisse. Naturellement. SUISSE GARANTIE

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.

Viande Suisse

Mon choix.

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.