

Quasi d'agneau et basilic avec légumes braisés



Mon choix.

- Durée totale: 1 h
- Temps actif: 45 min
- Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** quasis d'agneau d'env. 180 g chacun
- 1** gros chou-fleur
- 800 g** pommes de terre à chair ferme
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 1 cs** curry en poudre
- 1 cc** paprika en poudre
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 bouquet** basilic
- 1 dl** vin blanc
- 200 g** beurre
- 2** gousses d'ail
- 3** jaunes d'œuf
- 1 cs** jus de citron
- poivre de Cayenne

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 869** kcal
- 48 g** de protéines
- 39 g** de glucides
- 56 g** de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Utilise un thermomètre à viande pour atteindre le niveau de cuisson parfait. À 58° C, elle est «à point» (rose), entre 69 et 71° C «bien cuite».

Préparation

- 1** Laver le chou-fleur et le détailler en rosettes. Laver les pommes de terre, les couper en quartiers non pelés. Mettre les deux ingrédients dans un plat à gratin, mélanger avec la moitié de l'huile, le curry et le paprika, saler et poivrer.
- 2** Cuire le chou-fleur et les pommes de terre pendant 45 minutes env. à 180° C dans un four à air chaud (chaleur supérieur/inférieure à 200° C).

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.



Mon choix.

- 3 Effeuille le basilic, couper les feuilles en fines lanières, mettre de côté. Hacher grossièrement les tiges restantes, mettre dans une casserole avec le vin blanc. Faire réduire le liquide de moitié et verser dans un bol en métal à travers une passoire.
- 4 Saler la viande. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire revenir les quasis de tous les côtés pendant 2-3 minutes à feu vif et encore 6-8 minutes à feu moyen. Écraser légèrement les gousses d'ail avec le plat du couteau et ajouter pendant les deux dernières minutes de cuisson. Retirer la poêle du feu, recouvrir de feuille d'aluminium et laisser reposer la viande pendant 10 minutes.
- 5 Faire fondre le beurre dans une petite casserole. Intégrer les jaunes d'œuf à la réduction de vin blanc, mélanger et monter en crème dans un bain-marie. Incorporer le beurre liquide à la masse, d'abord goutte à goutte puis en filet, jusqu'à ce qu'elle soit liée. Assaisonner avec du sel, du poivre, un peu de poivre de Cayenne et de jus de citron. À la fin, ajouter le basilic.
- 6 Couper la viande en fines tranches, dresser avec les pommes de terre, le chou-fleur et la sauce hollandaise au basilic sur des assiettes préchauffées.

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.