



Agneau de montagne laqué à l'hibiscus, quinoa aux marrons, betteraves au sumac



Préparation agneau de montagne

Mélanger tous les ingrédients pour la marinade. Badigeonner les filets d'agneau avec la moitié de la marinade et enrouler chaque filet sur lui-même. Mettre sous vide et cuire à la vapeur à 60 °C pendant 15 minutes. Saisir ensuite de chaque côté et glacer avec le reste de la marinade.

Préparation quinoa aux marrons

Porter à ébullition tous les ingrédients sauf les dés de marrons et laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Ajouter les dés de marrons en fin de cuisson.

Rezept für 6

Ingrédients agneau de montagne

800 g de filets d'agneau, parés et coupés en deux dans le sens de la longueur

1 cs de porto rouge

2 cs de sauce soja

2 cc de sel

2 cs de sucre

1 cs de fleurs d'hibiscus, séchées et moulues

Ingrédients quinoa aux marrons

4 dl de bouillon de légumes

3 dl de jus de betterave

250 g de quinoa

100 g de marrons cuits, coupés en petits dés

1 cs de beurre

Sel, poivre, 1 pincée d'anis étoilé en poudre



Préparation crème cassis-oignons

Emincer l'ail et les oignons, les faire revenir environ 5 minutes dans du beurre.

Déglacer au vin rouge et au bouillon de légumes et réduire de moitié. Ajouter les ingrédients restants et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. Réduire en purée très fine.

Préparation betteraves au sumac

Porter à ébullition tous les ingrédients pour la marinade. La verser sur les tranches de betterave puis laisser refroidir dans le jus.

Anrichten

Présentation

Disposer le quinoa en cercle, puis la crème cassis-oignons, placer ensuite le filet d'agneau découpé et les tranches de betterave. Terminer avec le jus d'agneau et le cresson shiso. Mode de cuisson agneau de montagne

Avec préchauffage

15 minutes | Vapeur 60 °C

Ingrédients crème cassis-oignons

300 g d'oignons rouges
1 gousse d'ail
40 g de beurre
1 dl de vin rouge
50 g de purée de cassis
2 cs de vinaigre à la framboise
1,5 dl de bouillon de légumes
1 pincée de sumac, sel et poivre

Ingrédients betteraves au sumac

2 betteraves, coupées en rondelles
2 dl d'eau
2 dl de vinaigre de vin rouge
150 g de sucre
3 tranches de gingembre
2 anis étoilés
1 cs de sumac
Cresson shiso pour la présentation