Filet d'agneau poêlé aux tomates et basilic

Rezept für 4

Ingrédients pour la garniture
5 tomates grappes
1 gousse d'ail
1 cl de vin blanc
1 cl de bouillon de légumes
1 courgette verte
1 courgette jaune
Fleur de thym
Huile olive
Sel, poivre

Ingrédients pour les filets d'agneau
2 filets d'agneau de 200 g
Moutarde en grain
Huile d'arachide
Sel, poivre

Ingrédients pour l'huile de basilic
50 g de feuilles de basilic
150 g d'huile d'olive

Ingrédients pour les chips d'ail
4 gousses d'ail
Huile d'arachide

Ingrédients pour les finitions
Feuilles de basilic frites
Olives noires
Persil haché
Thym haché
Fleur de sel
Poivre mignonnette 4

Préparation de la garniture

Réaliser des courgettes tournées jaunes et vertes. Les faire sauter une minute à l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver de côté. Monder les tomates, les couper en brunoises, les assaisonner de sel et de poivre. Ajouter une gousse d'ail hachée et un peu de fleur de thym. Bien mélanger. Disposer la brunoise assaisonnée au fond d'un plat. Ajouter le bouillon et le vin blanc, mettre le four en mode chaleur sèche à 230 °C. Laisser cuire env. 15 minutes.

Préparation des filets d'agneau

Assaisonner les filets d'agneau de sel et de poivre. Colorer rapidement les deux côtés dans une poêle avec de l'huile d'arachide. Débarrasser aussitôt sur une grille. Badigeonner le joli côté de moutarde en grains à l'aide d'un pinceau. Poser la viande au centre du plat, sur les tomates, et disposer les courgettes autour. Remettre le plat à cuire 8 minutes.

Zug, July 2018

Préparation de l'huile de basilic

Mixer le basilic avec l'huile d'olive.

Préparation des chips d'ail

Couper très finement à l'aide d'une mandoline les 4 gousses d'ail en prenant soin d'enlever le germe. Les blanchir 1 fois. Filmer une assiette, badigeonner le film d'huile d'arachide puis étaler les fines tranches d'ail. Mettre dans le four sur la fonction micro-onde 700 W pendant environ 10 minutes.

Finitions

À la sortie du four, assaisonner avec le persil haché, le thym haché, la fleur de sel et le poivre mignonnette 4 baies. Disposer les olives noires, les chips d'ail et les feuilles de basilic frites. Puis finir avec l'huile de basilic. Servir la viande entière directement dans le plat ou tranchée à l'assiette.

Anrichten

Niveau de cuisson des chips d'ail

env. 10 minutes | Mode micro-ondes 700 W

Niveau de cuisson de la garniture

15 minutes | Mode chaleur sèche 230 °C