

Noisettes d'agneau aux coulis de printemps

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 8 aiguillettes de filet pur d'agneau (plus ou moins 500 g)
- ½ Bouquet de coriandre fraîche.
- 300 g de roquette
- 300 g de petits pois écosés
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- huile d'olive extra vierge
- fleur de sel et poivre

Préparation Eplucher les gousses d'ail

- Equeuter la coriandre

Préparation du coulis :

- Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole à feu vif
- Plonger la roquette et les petits pois pendant 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante.
- Egoutter les petits pois et la roquette et les plonger dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson immédiatement.
- Egoutter à nouveau et placer dans le bol d'un mixeur
- Ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron, l'huile de noix, les gousses d'ail et la coriandre dans le mixeur
- Mixer le tout très finement. Le résultat final doit être une purée très liquide.
- Filtrer le liquide dans une étamine ou aux chinois de manière à récupérer uniquement un jus vert très liquide.
- Saler et poivrer le jus à votre convenance.

Cuisson de la viande :

- Sortir la viande à l'avance pour la laisser prendre la température
 - Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle très chaude.
 - Déposer les filets purs et les saisir pendant 2 sur la première face
 - Retourner et laisser encore cuire 2 minutes. Eparpiller de la fleur de sel et donner quelques tours de moulin à poivre
 - Retirer du feu et laisser reposer au chaud sur une grille pendant 5 minutes
-
- Dressage du plat: Recouvrir le fond d'une assiette chaude avec le coulis et poser dessus 2 aiguillettes tout simplement.