

Sauté d'agneau minute



Préparation et cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes : (2 à 3 personnes)

Pour le riz pilaf :

1 petit oignon blanc

100 g de riz basmati

200 g d'eau

Huile d'olive

1 brindille de thym

Sel

Sauté d'agneau :

8 piquillos ou poivrons en boîte

2 cébettes (cives)

1/4 de botte de persil

1/4 de botte de coriandre

10 g de gingembre

240 g de gigot d'agneau cru

1 c à c de curry de Madras

4 c à s d'huile d'olive

20 amandes entières

20 raisins blonds

2 c à s de lait de coco non sucré

2 c à s de copeaux de noix de coco (pas mis)

1 citron vert

Sel et poivre du moulin

Commencer par le riz pilaf en épluchant et hachant l'oignon. Le faire suer sans coloration dans un filet d'huile d'olive et ajouter le riz. Le faire suer avec la brindille de thym en remuant. Quand les grains de riz deviennent transparents verser l'eau, saler et porter à ébullition. Poser un couvercle sur la casserole et cuire dans le four 11 mn à 140° (pour ma part je laisse la casserole sur feu doux. Après cuisson laisser le riz gonfler à température ambiante.

Pour le sauté d'agneau couper les piquillos en lanières. Éplucher et tailler en biseau les cébettes. Effeuille et laver persil et coriandre. Éplucher et hacher le gingembre.

Découper l'agneau en cubes et les assaisonner avec le poivre et la moitié du curry. Faire

chauffer une grande poêle avec 2 c à s d'huile d'olive et saisir la viande de chaque côté. Réserver la viande en gardant le gras de cuisson.

Faire frire le persil dans le gras de cuisson et le débarrasser sur du papier absorbant.

Faire colorer dans la même poêle les lanières de piquillos, les amandes et ajouter au dernier moment les raisins. Réserver avec la viande. Enlever la graisse de la poêle et essuyer celle-ci avec un papier absorbant. Verser les 2 c à s d'huile restantes et le riz.

Quand il est chaud mettre le lait de coco et mélanger avec une spatule. Ajouter la garniture amandes, raisins et piquillos et les cubes de viande. Assaisonner avec le reste de curry, le zeste de citron vert et le gingembre haché.

Au dernier moment arroser de quelques gouttes de citron vert. Ajouter les cébettes et les pluches de coriandre. Dresser en assiette et déposer la viande sur le riz. Terminer avec le persil frit et les copeaux de noix de coco.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>