



EMINCE DE FILETS D'AGNEAU A LA CHINOISE

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500g de filets d'agneau

Marinade :

1cc sucre

1cs huile d'olive

4cs sauce soja foncée

3cc fécule de maïs

4cs xérès (sherry) sec

2 gousses d'ail

Accompagnement :

3 oignons nouveaux

4cs xérès (sherry) sec

4 carottes

2cc fécule de maïs

1 col rave

1 pincée de sucre

150ml bouillon de légume

poivre du moulin

2cs sauce soja foncée

2cs graines de sésame

Recette :

1. Couper les filets d'agneau en tranche d'un bon cm d'épaisseur.
2. Pour la marinade : mélanger le sucre, la sauces soja, le xérès et l'huile dans un bol. Ajouter la fécule de maïs et battre le tout au fouet. Incorporer l'ail pressé à la fin.
3. Ajouter la viande, bien mélanger et laisser mariner pendant au moins 20 min.
4. Préchauffer le four à 70°. Glisser en même temps un plat au four.
5. Couper les oignons nouveaux en bâtonnets assez fins. Epelucher les carottes et le col rave en fins bâtonnets.
6. Sortir la viande de la marinade et laisser bien égoutter. Saisir la viande en plusieurs portions à feu vif dans l'huile très chaude pendant environ 1 min. La viande doit rester rose à l'intérieur. Sorti de la poêle et mettre immédiatement au four pendant 30 min. à 70°.
7. Réduire la chaleur. Etuver les bâtonnets de carottes et col rave dans le fond de la viande en retournant souvent pendant 3 min. Puis ajouter les oignons et étuver encore 2 min.
8. Mélanger le bouillon de légume, la sauce de soja et le xérès avec la fécule de maïs puis ajouter le mélange aux légumes.
9. Donner encore une fois un bouillon jusqu'à ce que la sauce soit légèrement liée.
10. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Parsemer le tout de graines de sésame .
11. Dresser les assiettes en arrangeant joliment viande et légumes.

Ce plat peut être accompagné d'un riz basmati