

Epigramme d'agneau " top bon " au balsamique

Les ingrédients pour 6 personnes:

450 g d'épigramme d'agneau (j'en avais 700 g et je compte pour 3 personnes)
4 c à s d'huile d'arachide
3 noix de beurre
Sel

Pour la purée :

500 g de pommes de terre BF 15 (Je compte ces proportions pour 3/4 personnes)
200 g de beurre (j'en ai mis 50 g c'est bien assez pour moi ;-)
10 cl de lait
Sel et poivre

Pour la sauce :

15 cl de vinaigre balsamique
1 pincée de sucre
60 g de beurre froid en petits dés
2 branches de romarin effeuillées

Vous savez tous faire une bonne purée maison: après avoir cuit les pommes de terre à l'eau bouillante salée, les passer au presse purée et ajouter le lait chaud et le beurre. Saler et poivrer.

Philippe Conticini recommande, une fois la purée préparée de la verser dans un saladier et de la fouetter 3 mn au batteur électrique pour l'aérer et qu'ainsi elle fonde sur la langue, je dois avouer que j'ai passé cette étape, d'autant plus que ma purée avait beaucoup moins de beurre que préconisé.

Cuisson de l'agneau :

Saler à cru la viande et la saisir côté gras pendant 4 mn à feu moyen dans le beurre et l'huile. En cuisant d'abord du côté gras cela évite d'agresser la chair de la viande et de plus, cela caramélise la matière grasse qui devient croustillante alors que l'intérieur reste tendre.

Au moment de retourner la viande, ajouter le romarin et poser l'agneau dessus et faire cuire pendant 1 mn (ou un peu plus suivant l'épaisseur de la viande).

Réserver la viande au chaud pour la faire reposer.

Jeter la graisse de cuisson de la poêle, la remettre sur le feu et déglacer les sucs de cuisson avec le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et le sucre. Le tout doit bouillir 1 mn.

Hors du feu ajouter le beurre froid ainsi que le jus de la viande qui a reposé et monter la sauce en fouettant légèrement.
Dresser l'agneau sur l'assiette et napper de sauce. Accompagner avec la purée de pommes de terre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>