

Pois Beurrés Méditerranéens avec Agneau Croûté aux Herbes

Un agneau tendre et saisi accompagné de pois beurrés onctueux braisés dans un bouillon de tomate aromatique—un festin grec riche en protéines et à faible IG qui maintient la glycémie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 15.5 / GI 29

Ingrédients

filet d'agneau, paré

huile d'olive extra vierge

gousses d'ail, écrasées

gros oignon, finement haché

purée de tomate

aneth frais, principalement haché avec un peu réservé

vinaigre de vin rouge

bouillon de poulet faible en sodium

pois beurrés (haricots géants), égouttés et rincés

logifoodcoach.com/recipes/pois-beurres-mediterraneens-avec-agneau-croute-aux-herbes

fromage feta, émiettée

Instructions

Step 1

Séchez le filet d'agneau avec des essuie-tout. Dans un petit bol, combinez une demi-cuillerée à soupe d'huile d'olive avec une gousse d'ail écrasée. Frottez ce mélange sur tout l'agneau, puis assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu. Laissez reposer à température ambiante pour mariner pendant que vous préparez le mélange de pois, ou couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 heures pour une pénétration de saveur plus profonde.

Step 2

Chauffez la cuillerée à soupe restante d'huile d'olive dans une grande poêle profonde ou une sauteuse à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et les deux gousses d'ail écrasées restantes, assaisonnez légèrement avec du sel, et cuisez pendant 7-8 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que l'oignon devienne mou et translucide sans brunir.

Step 3

Incorporez la purée de tomate et cuisez pendant 1 minute pour caraméliser légèrement. Ajoutez l'aneth haché (en réservant quelques feuilles entières pour la garniture), le vinaigre de vin rouge et le bouillon de poulet. Mélangez bien, puis ajoutez les pois beurrés égouttés. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

Step 4

Portez le mélange de pois à une légère ébullition, puis réduisez le feu à moyen-bas. Cuisez à découvert pendant 15 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'environ deux tiers et que les pois soient tendres et onctueux. Le mélange devrait être saucieux mais pas aqueux.

Step 5

Pendant que les pois mijotent, chauffez une poêle à fond lourd ou une poêle en fonte à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Ajoutez le filet d'agneau mariné et saisissez sans bouger pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme. Retournez et saisissez tous les côtés pendant environ 5 minutes au total pour une cuisson saignante, ou plus longtemps si vous préférez une viande plus cuite.

logifoodcoach.com/recipes/pois-beurres-mediterraneens-avec-agneau-croute-aux-herbes

Step 6

Transférez l'agneau saisi sur une planche à découper, couvrez légèrement avec du papier d'aluminium, et laissez reposer pendant 5 minutes. Cette période de repos permet aux jus de se redistribuer dans la viande, assurant une tendreté maximale.

Step 7

Tranchez l'agneau reposé contre le grain en épaisses médaillons, d'environ 1-2 cm de large. Divisez le mélange de pois beurrés chaud entre quatre bols ou assiettes peu profonds. Disposez l'agneau tranché sur ou à côté des pois.

Step 8

Finalisez chaque portion en saupoudrant du fromage feta émiettée sur le dessus et en garnissant avec les feuilles d'aneth frais réservées. Servez immédiatement pendant que c'est chaud, optionnellement avec un accompagnement de feuilles vertes ou une simple salade de concombre pour plus de fibres et de nutriments.