



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Noisettes d'agneau à l'amande et fleur d'oranger d'Ottolenghi

Pour 2 personnes | Très facile

40 min | **9.77€** La portion (prix indicatif)



L'originalité de cette recette est sans aucun doute la légère touche de fleur d'oranger, associée à l'agneau.

Les ingrédients

- 300 g de Noisette d'agneau
- 2 pièce de Poivron toute couleur
- 55 g de Amande décortiquée ou émondée, non salée
- 2 gousse de Ail
- 1 c à c de Thym séché
- 4 c à s de Huile d'olive
- 2 pièce de Citron jaune bio non traité
- 1 c à c de Miel (assez liquide)
- 0.25 c à c de Arôme fleur d'oranger
- 2 brin de Menthe fraîche

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

L'agneau

- 1 Préparez la marinade de l'agneau dans un saladier ou un récipient hermétique. Mélangez 1 càc de thym séché, 2 càs d'huile d'olive, 1 càc de zeste et 2 càs de jus de citron (30 ml), 2 gousses d'ail râpé (avec le zesteur), ½ càc de sel et du poivre. Ajoutez les noisettes d'agneau. Mélangez. Filmez ou fermez hermétiquement. Faites mariner minimum 2h, en remuant de temps en temps. Sortez la viande du frigo au moins 1h avant de la cuire.

La sauce aux amandes

- 2 Environ 30 minutes avant de manger, préparez la sauce aux amandes.
- 3 Hachez grossièrement 55 g d'amandes décortiquées.
- 4 Chauffez l'équivalent de 2 càc d'huile d'olive dans une poêle à feu doux-moyen. Ajoutez les amandes. Faites-les dorer en mélangeant, pendant 3-4 minutes.
- 5 Transvasez immédiatement les amandes et l'huile dans un bol pour stopper la cuisson. Ajoutez 4 càc de jus de citron (20 ml), ½ càc de zeste de citron, 1 càc de miel, ¼ de càc d'arôme de fleur d'oranger*, ¼ de càc de sel (petite), du poivre et 1 càc d'huile d'olive. Mélangez. Mettez de côté.
*pour cette dose de fleur d'oranger, le goût sera très subtile et elle permet une harmonie de la sauce. N'hésitez pas à augmenter la dose à ½ voire 1 càc d'arôme si vous voulez que son goût prédomine.
- 6 Hachez finement les feuilles de 2 brins de menthe. Mettez de côté.

La cuisson

- 7 Lavez, coupez les poivrons en 4 et épépinez-les. Chauffez une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile. Ajoutez les morceaux de poivrons. Faites cuire à feu moyen en les retournant, pour bien les griller.
- 8 Quand les poivrons sont quasiment cuits, faites cuire l'agneau. (Si vous n'avez pas de place sur votre zone de cuisson, attendez de finir les poivrons et utilisez la même poêle.) Si vous utilisez une poêle anti-adhésive, pas besoin d'ajouter de matière grasse pour cuire l'agneau car celle de la viande et de la marinade vont suffire. Si vous utilisez un autre revêtement de poêle, ajoutez de l'huile pour éviter que la viande accroche. Faites chauffer la poêle à feu fort. Ajoutez les noisettes d'agneau grossièrement égouttées de la marinade. Colorez chaque face et les bords. Comptez ≈2 minutes par face/bord. Après cette cuisson, la viande sera rosée. C'est la cuisson que l'on vous recommande ! Mettez de côté sur un plat et couvrez d'aluminium.
- 9 Nettoyez grossièrement la poêle. Ajoutez la marinade de l'agneau. Faites bouillir quelques minutes à peine pour l'épaissir. Mettez de côté dans un bol.
- 10 Mettez-les dans un plat avec les poivrons. Arrosez le tout avec la marinade de l'agneau que vous avez fait réduire. Divisez dans vos assiettes. Finissez la sauce en mélangeant la menthe hachée avec les amandes marinées, et ajoutez-la sur vos assiettes garnies.