

*Agneau*

# Noisette d'agneau, caviar d'aubergine et coulis de poivron

**2h05**

TEMPS TOTAL

**1h**

PRÉPARATION

**1h**

CUISSON

**5 min**

REPOS

**754**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes**Ingrédients pour les  
noisettes d'agneau**

600 g **Filet(s) d'agneau**  
4 tranche(s) **Pain de mie**  
3 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
30 g **Beurre**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

**Ingrédients pour le  
caviar d'aubergine**

2 **Aubergine**  
50 ml **Huile d'olive**  
3 **Tomate(s)**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
0.5 **Oignon(s)**  
1 c. à soupe **Concentré de  
tomate**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

**Étape 1**

## Préparation du caviar d'aubergine

- 1 Laver les aubergines. Couper dans l'une d'elles une rondelle par personne. Tailler le reste en mirepoix à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher et émincer l'oignon.
- 3 Éplucher et hacher l'ail.
- 4 Laver et monder les tomates. Les égoutter, retirer la peau. Les couper en deux et retirer les pépins. Les concasser en dés.
- 5 Faire chauffer une poêle avec la moitié d'huile d'olive, faire revenir les tranches d'aubergine sur leurs deux faces. Assaisonner, réserver dans une assiette.
- 6 Verser le reste d'huile d'olive dans la poêle et le concentré de tomate.
- 7 Ajouter la mirepoix d'aubergines, la faire rissoler pendant quelques minutes. Assaisonner de sel et de poivre, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Ajouter l'ail haché, l'oignon émincé et les dés de tomate. Laisser cuire sur feu doux pendant 30 minutes.
- 9 Verser la préparation dans le bol d'un robot, mixer

jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

## Étape 2

### Préparation du coulis de poivron

- 1 Éplucher et émincer l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Laver et tailler les poivrons en fines lamelles.
- 3 Faire chauffer une sauteuse avec le beurre, faire suer l'échalote et les poivrons pendant 5 minutes.
- 4 Ajouter le bouillon et laisser cuire pendant 15 minutes.
- 5 Passer ensuite la préparation au blender, réserver.

## Étape 3

### Cuisson de l'agneau

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Assaisonner le filet d'agneau avec du sel et du poivre. Mettre la moitié du beurre dans une poêle sur feu vif, saisir l'agneau et le faire colorer.
- 3 Déposer le filet sur une plaque de four, l'enfourner pendant 5 minutes. Puis laisser reposer pendant 5 minutes.
- 4 Baisser la température du four à 180°C (Th.6).
- 5 Mixer le pain de mie, le mettre dans un bol. Mettre les jaunes d'œuf dans un autre bol et les fouetter.
- 6 Utiliser du pain de mie sec, le mixer pour qu'il se transforme en poudre. Ou le remplacer par de la chapelure.
- 7 Trancher le filet en tranches de 2 cm d'épaisseur à l'aide d'un couteau à désosser pour réaliser des noisettes d'agneau.
- 8 Tremper les noisettes dans les jaunes d'œuf puis dans le pain de mie. Mettre une poêle sur feu vif avec le reste de beurre et l'huile d'olive, faire colorer les noisettes d'agneau sur toutes leurs faces.
- 9 Laisser les noisettes refroidir. Les disposer sur une plaque de four et les enfourner de nouveau pendant 8 minutes.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Déposer une noisette d'agneau avec son jus dans une assiette, disposer une couche de caviar d'aubergine à côté, la recouvrir d'une tranche d'aubergine cuite.
- 2 Napper l'assiette avec le coulis.
- 3 Décorer avec du thym et servir.

### Ingrédients pour le coulis de poivron

2 **Poivron(s)**  
10 cl **Bouillon de légumes**  
10 g **Beurre**  
1 **Echalote(s)**

### Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Thym**