



Agneau

Agneau, blette et parmesan



30 min **25 min** **5 min** **0** **479**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'agneau

8 Côtelette(s) d'agneau
12 tige(s) Blette(s)
80 g Parmesan
2 Echalote(s)
4 c. à soupe Huile de
pépins de raisins
1 Beurre
1 Sel
1 Sel

Étape 1

Préparation des blettes

- 1 Laver les blettes puis les tailler en séparant le blanc du vert à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Porter une casserole d'eau à ébullition puis y plonger le vert des blettes pendant 3 minutes pour les faire blanchir.
- 3 Egoutter ensuite le vert des blettes à l'aide d'une passoire et les déposer dans un saladier.
- 4 Mixer les blettes à l'aide d'un mixeur plongeant tout en versant l'huile de pépin de raisin petit à petit.
- 5 Assaisonner de sel, mélanger à l'aide d'une fourchette et réserver.
- 6 Couper le blanc des blettes en petits cubes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Eplucher les échalotes et les ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 8 Faire chauffer une casserole avec du beurre et les échalotes ciselées.
- 9 Faire revenir les dés de blanc de blette pendant quelques minutes dans la casserole tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

Râner le parmesan à l'aide d'une râpe puis le verser

10 râper le parmesan à l'aide d'une râpe puis le verser dans la casserole avec le blanc des blettes et remuer.

11 Assaisonner de sel si besoin et réserver au chaud.

Étape 2

Préparation de l'agneau

1 Assaisonner les côtelettes d'agneau de sel sur toutes les faces.

2 Faire chauffer une poêle avec du beurre.

3 Faire revenir les côtelettes dans la poêle chaude 2 minutes par face.

4 Assaisonner de sel aux algues et sortir la poêle du feu.

Étape 3

Dressage

1 Disposer une couche de blancs de blette dans au milieu de chaque assiette.

2 Tailler l'agneau en petits rondaux et les disposer harmonieusement autour des blancs de blette.

3 Décorer l'assiette avec des ronds de verts de blettes mixés à l'aide d'une cuillère à soupe.

4 Servir aussitôt.