

Sauté d'agneau et flageolets, sauce soja et miel

par Création et Stylisme
Culinaire



V. Cheneau, www.creation-stylisme-culinaire.com

Ingrédients (pour 6) :

- 3 échalotes
 - 1 gousse d'ail
 - 200 g de flageolets secs
 - 3 carottes
 - 6 morceaux d'agneau au choix : côtes découvertes, côtelettes, tranches de gigot...
 - 30 g de miel
 - 5 à 10 cl de sauce soja
 - 1 branche de romarin, frais de préférence
 - Sel, poivre
- Facultatif :
- Gingembre frais (l'équivalent d'1 cm râpé) ou en poudre.

Préparation :

La veille au soir, placer les flageolets à tremper dans l'eau froide toute la nuit.

Le jour même, mélanger le miel avec la sauce soja et une pointe de poivre mais pas de sel, la sauce soja étant déjà salée. Parfumer éventuellement avec le gingembre. Enduire les morceaux d'agneau de la moitié de cette sauce et laisser mariner le temps de la cuisson des légumes.

Peler et détailler les échalotes. Les faire dorer quelques instants avec un filet d'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée. Ajouter les flageolets égouttés, une petite branche de romarin et de l'eau froide non salée jusqu'à 2 cm au-dessus des grains. Cuire environ 2 heures (50 minutes en autocuiseur).

Peler les carottes et les trancher en rondelles. Les incorporer aux flageolets 20 minutes avant la fin de la cuisson. Saler et poivrer et veiller à la réduction du jus.

Cuire les morceaux de viande à feu vif dans une sauteuse. Lorsqu'ils sont bien cuits, les réserver. Déglacer avec le reste de marinade puis laquer les morceaux de viande (les enrober de sauce).

Servir immédiatement avec les flageolets.

