

Sauté d'agneau à la romaine



Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn + 10 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,5 - 1,7 kg d'agneau coupé en morceaux (je prends de l'épaule désossée)

1/2 citron

30 g de beurre

1 c à s d'huile

1 petit oignon finement émincé

1 verre de vin blanc sec

4 c à s d'eau

Sel et poivre du moulin

Pour la sauce :

3 jaunes d'oeufs

1 c à c rase de maïzena

1 belle c à s de persil haché

1 citron

Citronner les morceaux d'agneau.

Dans l'autocuiseur faire chauffer le beurre et l'huile et y mettre la viande à rissoler de tous les côtés. Ajouter alors l'oignon, le laisser dorer et mouiller avec le vin blanc et l'eau. Assaisonner, fermer l'autocuiseur et cuire 25 mn à partir de la mise sous pression. Une fois la viande cuite faire tomber la pression, ouvrir l'autocuiseur et retirer les morceaux de viande. Les garder au chaud.

Préparation de la sauce : dans un bol délayer les jaunes d'oeufs avec la maïzena, le persil haché, le zeste du citron râpé, le jus d'1/2 citron. Hors du feu incorporer ce mélange à l'aide d'un fouet dans l'autocuiseur. La sauce va se lier et se velouter (ne surtout pas la faire bouillir à cause des jaunes d'oeufs). Verser la sauce sur la viande et servir sans attendre avec du riz nature ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

Variante personnelle pour la sauce pour pouvoir la réchauffer :

Le zeste d'1 citron râpé, le jus d'1/2 citron, 1 c à s rase de maïzena délayée dans un peu de sauce de l'autocuiseur , 15 cl de crème liquide et le persil. Mélanger le tout et mettre dans l'autocuiseur.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>