



FILETS D'AGNEAU

au whisky
et au sirop d'érable

Décongélation: Placer les filets d'agneau sous vide dans l'eau froide de 20 à 30 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant.

INGRÉDIENTS

- Δ 1 paquet de filets d'agneau
- Δ 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- Δ 75 ml (1/3 tasse) de whisky
- Δ 1 branche de thym frais
- Δ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Δ 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- Δ 1 échalote française, émincée finement
- Δ 2 gousses d'ail, hachées
- Δ Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un plat en verre ou dans un sac en plastique à fermeture hermétique, mélanger le sirop d'érable, le whisky et le thym. Ajouter la viande et bien l'enrober. Couvrir le plat ou bien refermer le sac. Réfrigérer 2 heures ou toute une nuit.
- Retirer la viande de la marinade et réserver la marinade. Jeter le thym.
- Dans une poêle, dorer les filets dans l'huile et le beurre environ 2 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée. Saler et poivrer. Réserver la viande sur une assiette au chaud.
- Dans la même poêle, faire caraméliser l'échalote avec l'ail. Ajouter la marinade réservée et laisser réduire jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse. Saler et poivrer. Remettre les filets dans la poêle et bien les enrober. Servir les filets coupés en deux tronçons en diagonale ou tranchés. Accompagner des petits pois à la paysanne et d'une purée de pommes de terre.

Bon appétit !