

Steaks d'agneau au beurre d'olives

BEURRE D'OLIVES ALLÉGÉ

Mise en place et préparation: env. 35 min

30 g de beurre ou de margarine allégés, mous

30 g de Blanc battu

1 c. à soupe d'huile d'olive, pressée à froid

poivre du moulin

env. 6 olives vertes dénoyautées et autant de noires, égouttées, finement hachées

1 c. à café de feuilles d'origan, finement hachées

sel, selon goût

Avec les fouets d'un batteur électrique, mélanger tous les ingrédients, y compris le poivre, jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Incorporer les autres ingrédients, saler, laisser durcir env. 20 min au congélateur. À l'aide d'une petite cuiller à glace ou d'une cuiller parisienne façonner des petites boules dans le beurre d'olives, mettre au frais. Sortir du réfrigérateur env. 10 min avant de servir.

REMARQUE: ce beurre d'olives peut se conserver 3 mois au congélateur.

STEAKS D'AGNEAU

Mise en place et préparation: env. 15 min

Marinade: env. 30 min

4 steaks d'agneau (pris dans le filet, d'env. 170 g)

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de feuilles d'origan, hachées

huile d'olive pour la cuisson

½ c. à café de sel

poivre du moulin

olives et tomates-cerises en grappes, poêlées à l'huile d'olive, et origan, pour le décor

Sortir la viande env. 30 min avant du réfrigérateur, éponger avec du papier absorbant. Mélanger huile et origan, en badigeonner la viande,



laisser mariner à couvert. Saisir la viande dans l'huile bien chaude env. 1 min sur chaque face, attendre la formation d'une croûte pour la retourner. Réduire la chaleur, terminer la cuisson env. 1½ min sur chaque face à chaleur moyenne (saignant, voir photo 2), ou env. 2½ min sur chaque face (à point, voir photo 3). Saler et poivrer les steaks, dresser sur les assiettes chaudes, poser le beurre d'olives dessus, servir aussitôt.

1) La viande marbrée reste particulièrement moelleuse à la cuisson



2) saignant: température à cœur 50 à 52°C. La viande est encore saignante à l'intérieur, le jus qui s'écoule est rougeâtre



3) à point: température à cœur 60°C; la viande est rose à cœur, le jus qui s'écoule est rose



4) Pour obtenir le degré de cuisson souhaité, surveiller la température à cœur avec un thermomètre à viande

