



Agneau en croûte de wasabi, sauce au vin et soja avec poussins de polenta

Mise en place et préparation:
env. 1¼ h

-
- 1 l de bouillon de légumes
 - 200 g de fine semoule de maïs
 - 1 c. s. de beurre
-
- 1 dl de crème entière, en chantilly
 - 100 g de gruyère, râpé
-
- 4 filets d'agneau (d'env. 200 g)
-
- 1 c. s. de beurre
 - 1 oignon, haché finement
 - 3 dl de vin rouge
 - 1 dl de sauce soja douce (Ketjap manis)
-
- huile d'olive pour la cuisson
-
- 1 c. c. de sel
 - un peu de poivre
 - 4 tranches de pain de mie, sans la croûte (env. 50 g), hachées finement
 - 100 g de cacahuètes au wasabi, hachées finement
 - 2 gousses d'ail, pressées
 - 2 c. s. d'huile d'olive
-
- un peu de roquette

1. **Polenta:** porter le bouillon à ébullition, verser le maïs en pluie, laisser épaissir env. 10 min à couvert sur tout petit feu en remuant de temps en temps. Incorporer le beurre, étaler la polenta avec une large spatule sur env. 1 cm d'épaisseur, sur le dos d'une plaque rincée sous l'eau froide, laisser refroidir. Découper des formes à l'emporte-pièce (p. ex. poussins), déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.
 2. Mélanger la chantilly avec le gruyère, mettre dans une poche à douille lisse (Ø env. 10 mm). Dresser la masse sur les poussins de polenta.
 3. Sortir la viande du réfrigérateur.
 4. **Sauce:** faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon, mouiller avec le vin et la sauce soja, porter à ébullition, baisser le feu, faire réduire env. 15 min à env. 2 dl. Passer la sauce au tamis dans la casserole, porter à ébullition, baisser le feu, faire réduire env. 5 min à consistance de sirop.
 5. Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Saler et poivrer la viande, saisir env. 1 min sur chaque face, déposer sur la plaque à côté des poussins de polenta. Mélanger le pain de mie et tous les ingrédients jusqu'à l'huile comprise, répartir sur la viande, appuyer légèrement.
 6. **Finition:** faire gratiner env. 10 min dans la moitié supérieure du four préchauffé à 220° C. Retirer, laisser reposer la viande env. 5 min avant de la découper.
 7. **Présentation:** découper la viande perpendiculairement aux fibres, répartir sur des assiettes avec les poussins de polenta et la roquette. Arroser d'un peu de sauce, présenter le reste à part.
- Suggestion:** remplacer le filet d'agneau par une entrecôte d'env. 200 g et env. 1½ cm d'épaisseur.
- Portion:** 1115 kcal, pro 71 g, glu 83 g, lip 42 g