

Quasi d'agneau et pesto de menthe

Sous vide

Mise en place et préparation:
env. 25 min

Pochage: env. 70 min

Pour 1 sachet sous vide et une
scelleuse sous vide

4 quasis d'agneau
(d'env. 220g)

2 brins de persil plat

½ c. c. de grains de poivre,
écrasés

env. 3l d'eau

1 bouquet de menthe,
coupée grossièrement

2 c. s. de persil plat,
coupé grossièrement

3 c. s. de pistaches nature

1 citron bio,
un peu de zeste râpé
et 1 c. s. de jus

¼ de c. c. de sel

1 dl huile d'olive
(non pressée à froid)

50g de parmesan, râpé

1 c. s. d'huile d'olive

¾ de c. c. de sel

un peu de poivre

1. Mettre quasis d'agneau, persil et poivre dans le sachet sous vide, sceller sous vide.
2. Faire chauffer l'eau à 62° C dans une casserole. Plonger le sachet sous vide, laisser pocher env. 70 minutes.
3. **Pesto de menthe:** mixer la menthe et tous les ingrédients, huile comprise, incorporer le parmesan.
4. Sortir les quasis d'agneau du sachet, éponger. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer les quasis d'agneau, saisir sur toutes les faces env. 2 min, couper en tranches perpendiculairement aux fibres, dresser avec le pesto de menthe.

Portion: 599kcal, lip 40g, glu 4g, pro 52g

