

## Mignons d'agneau et sauce au curry

Sous vide

Mise en place et préparation:  
env. 20 min

Pochage: env. 35 min

Pour 1 sachet sous vide et une  
scelleuse sous vide

---

**8 filets mignons  
d'agneau** (d'env. 80 g)

**20 g de beurre**, mou

**½ c. c. de flocons de piment**

---

**env. 3 l d'eau**

**2½ dl de lait de coco**

**50 g de bâtonnets  
d'amandes**

**1 c. s. de curry fort**

**2 c. s. d'eau**

**½ c. c. de sel**

**1 citron vert**, rincé sous  
l'eau très chaude,  
épongé, un peu de zeste  
râpé et 1 c. s. de jus

---

**1 c. s. d'huile d'olive**

---

**½ c. c. de sel**

---

1. Mettre les filets dans le sachet sous vide. Mélanger le beurre et les flocons de piment, ajouter, sceller sous vide.
2. Faire chauffer l'eau à 56° C dans une casserole. Plonger le sachet sous vide, laisser pocher env. 35 minutes.
3. **Sauce au curry:** porter à ébullition le lait de coco avec tous les ingrédients, sel compris. Baisser le feu, faire cuire env. 5 min, mixer. Incorporer le zeste et le jus de citron vert.
4. Sortir les filets du sachet, éponger. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler les filets, saisir sur toutes les faces env. 1 min, dresser avec la sauce.

**Préparation à l'avance:** sauce env. 1 jour avant, laisser refroidir. Garder à couvert au réfrigérateur. Bien réchauffer au moment de servir.

**Portion:** 447 kcal, lip 31 g, glu 5 g, pro 37 g



### L'avis du boucher

Le filet mignon correspond à la partie interne détachée du train de côtes. En revanche, le filet (également appelée «longe»), beaucoup plus large, correspond à la partie externe du train de côtes.