Filets d’agneau rissolés, risotto et chou-fleur

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

1 gros chou-fleur (± 500 g par chou-fleur - en gros morceaux)
100 grammes de beurre
1 oignon (émincé)
2 gousses d'ail (émincées)
80 ml de vin blanc sec
300 grammes de riz pour risotto
1 1⁄2 l de bouillon de poule (bouillant)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 filets d'agneau
sel et poivre
50 grammes cerneaux de noix (concassées)
1 bouquet feuille de sauge (vers)
125 grammes de mascarpone
1 poignée d'herbes fraîches (ciselées - p. ex. persil, aneth ou ciboulette)

Méthode de préparation

1. **Sur une grande planche à découper, réduisez les morceaux de chou-fleur en grains fins à l'aide d'un grand couteau. Utilisez éventuellement un robot ménager (en mode pulse).**

2. **Laissez fondre la moitié du beurre dans une casserole profonde à fond épais. Faites-y blondir l'oignon et l'ail pendant 4 à 5 minutes. Versez le vin et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Ajoutez le riz et remuez pendant 2 minutes. Laissez ensuite mijoter le tout à feu doux pendant 18 minutes, en versant le bouillon peu à peu (250 ml à la fois). Attendez que le riz absorbe parfaitement le bouillon avant d'en remettre. Après 18 minutes, ajoutez le chou-fleur et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Couvrez et retirez la casserole du feu.**

3. **Pendant la cuisson du risotto, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Salez et poivrez les filets d'agneau. Disposez-les côte à côte dans la poêle. Et laissez-les cuire pendant 4 minutes sans les toucher. Cela leur donnera une belle couleur. Retournez les filets dans la poêle. Couvrez-la bien avec un couvercle adapté (ou du papier aluminium) et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Retirez les filets d'agneau de la poêle et réservez-les sur un plat préchauffé. Couvrez-les d'une feuille d'aluminium.**

4. **Utilisez du papier absorbant pour nettoyer la poêle et remettez-la sur le feu. Ajoutez les noix, la sauge et le reste du beurre. Laissez cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le beurre brunisse joliment.**

5. **Servez le risotto sur quatre assiettes. Garnissez-les de mascarpone et de beurre aux noix et à la sauge. Dressez ensuite un morceau de viande d'agneau sur le risotto et garnissez-le d'herbes.**