Côtelettes d'agneau au gril, sauce à l'ail et à la menthe

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 1 h

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	côtelettes d'agneau suisse
1	citron vert bio
2	gousses d'ail fraîches
1 cc	cumin moulu
1 cc	coriandre moulue
2 cs	huile de colza HOLL
	sel
4 branches	menthe
0.5 bouquet	persil plat
150 g	yogourt à la grecque
	poivre noir du moulin
3 bouquet	oignons de printemps
4 cs	huile de colza HOLL
200 g	carottes
2 dl	bouillon de légumes
200 g	couscous
0.5 dl	jus de citron vert
	poivre noir du moulin
1 bouquet	basilic

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

604	kcal
34 g	de protéines
42 g	de glucides
32 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Préparation

1 Laver le citron vert à l'eau chaude, puis râper finement le zeste et presser 1 cs de jus. Peler et hacher l'ail. Mélanger le zeste, la moitié de l'ail, le cumin, la coriandre et l'huile et en badigeonner les côtelettes. Saler les côtelettes et les laisser mariner 1 heure à température ambiante.

2 Pour la sauce, effeuiller la menthe fraîche et la hacher grossièrement avec le persil. Dans un récipient haut, réduire le reste de l'ail et le yogourt en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer la sauce.

3 Laver les oignons de printemps, les parer et, selon leur grosseur, les couper en deux dans le sens de la longueur. Les badigeonner avec la moitié de l'huile, saler. Les cuire 6-8 minutes sur le gril. Les dresser sur une grande assiette.

4 Laver, éplucher et râper finement les carottes; les placer dans une casserole. Ajouter le bouillon de légumes, couvrir et porter le tout à ébullition. Mettre le couscous dans un saladier. Verser le bouillon aux carottes dessus, mélanger, couvrir et laisser gonfler 15 minutes. Ajouter le reste de l'huile et le jus de citron vert au couscous, saler et poivrer.

5 Préparer le gril à chaleur indirecte. Griller les côtelettes env. 3 minutes de chaque côté à feu indirect, puis les laisser reposer 5 minutes. Disposer le couscous avec les oignons sur un plat et poser les côtelettes dessus. Servir avec la sauce.

Conseil
Pour la préparation à la poêle, faire cuire les côtelettes environ 3 minutes de chaque côté à feu moyen.