Bowl à l'agneau avec couscous et menthe

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	côtelettes d'agneau suisse
3 brins	de menthe
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
240 g	semoule de couscous
1	pomme acidulée
1	concombre
1	grand radis
2	carottes
200 g	jeunes pousses de salade
1	orange bio
	sel
	poivre noir du moulin
6 cs	huile d'olive

Valeurs nutritives

1 portion contient env. :

593	kcal
35 g	de protéines
23 g	de glucides
39 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Le plaisir en un morceau

L'agneau est également un tendre délice rôti en rack entier.

Préparation

1. Sortir les côtelettes d'agneau du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Détacher les feuilles de menthe des tiges et les hacher grossièrement. Mélanger avec l'huile et en frotter les côtelettes.

2. Préparer le couscous en suivant les indications de l'emballage. Laver les pommes et les couper en dés. Laver le concombre, peler le radis et les carottes et détailler en fines rondelles. Laver la salade. Mettre le tout dans quatre grands bols.

3. Laver l'orange à l'eau chaude, prélever le zeste au moyen d'un zesteur, presser le jus, assaisonner de sel et de poivre. Émulsionner avec l'huile d'olive et verser la vinaigrette par-dessus les bols à parts égales.

4 Griller les côtelettes d’agneau 4-5 minutes à feu vif dans la poêle à griller en les retournant une fois. Salez et poivrez, mettez les côtelettes dans les bols et servez.