


Bowl à l'agneau avec couscous et menthe

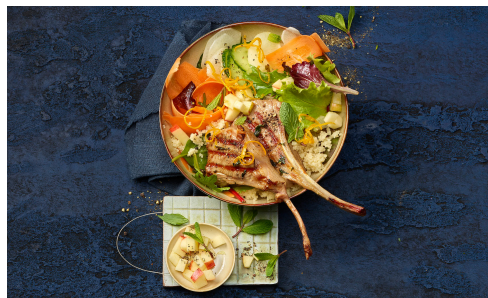


La différence est là.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.