# Côtelettes d'agneau épicées panées aux herbes et à l'ail

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|---|---|
| **600 g** | côtelettes d'agneau suisse |
| **1 kg** | pommes de terre farineuses |
| | sel |
| **1** | oignon |
| **0.5 bouquet** | persil |
| **3 branches** | menthe |
| **1 cs** | beurre |
| **600 g** | petits pois surgelés |
| **1 dl** | bouillon de légumes |
| | poivre noir du moulin |
| **1 dl** | lait |
| **1 dl** | crème |
| | muscade |
| **1 bouquet** | herbes fraîches, p. ex. persil, ciboulette, thym, marjolaine |
| **120 g** | chapelure |
| **2 cs** | ail en poudre |
| **2** | œufs |
| **50 g** | farine |
| **80 g** | beurre à rôtir |

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

| | |
|---|---|
| **1002** | kcal |
| **48 g** | de protéines |
| **84 g** | de glucides |
| **49 g** | de lipides |

Contient du gluten
Contient du lactose

**Directives suisse sistrictes**

La loi suisse sur la protection des animaux est l'une des plus strictes au monde.

## Préparation

1 Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2 Peler les pommes de terre, les couper en dés et les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3 Peler et hacher l'oignon. Hacher les herbes. Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter les petits pois et le bouillon, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer. Avant de servir, incorporer les herbes.

4 Porter le lait et la crème à ébullition. Assaisonner avec du sel et de la noix de muscade. Égoutter les pommes de terre, les passer au passe-vite ou au presse-purée dans le mélange lait-crème chaud, lisser et réserver au chaud.

5 Hacher finement les herbes, la chapelure et l'ail en poudre dans un hachoir et verser le mélange dans une assiette. Battre les œufs dans une assiette creuse. Répartir la farine dans une autre assiette. Saler et poivrer les côtelettes. Les passer d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la panure aux herbes, la faire adhérer en pressant bien.

6 Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Y saisir les côtelettes d'agneau de chaque côté pendant 3-4 minutes. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser avec la purée de pommes de terre et les petits pois sur les assiettes et servir.