

Côtelettes d'agneau marinées aux herbes

Côtelettes d'agneau
Sel
Poivre noir
Huile d'olive
Thym
Origan
Romarin
Menthe fraîche
Gousse d'ail
Salade verte au choix

Assaisonnez les côtelettes avec du sel et du poivre noir.

Préparez la marinade : Hachez la menthe et les autres herbes, si vous utilisez des herbes fraîches. Mélangez le thym, l'origan, le romarin, la menthe, l'ail et la moitié de l'huile d'olive dans un petit bol.

Étalez la marinade sur l'agneau, en la faisant pénétrer dans la viande, et laissez reposer jusqu'à 20 minutes à température ambiante.

Chauffez une grande poêle à feu moyen-fort et ajoutez les côtelettes.

Versez la moitié restante de l'huile d'olive sur les côtelettes.

Saisir les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, environ 4 à 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'elles atteignent une température interne d'au moins 135 °F/ 57 °C (vérifiez avec un thermomètre à viande).

Servez avec la salade verte de votre choix et assaisonnez avec du sel, du poivre et du vinaigre de cidre de pomme. Bon appétit !

Côtelettes d'agneau en croûte aux herbes

Côtelettes d'agneau
Moutarde de Dijon
Romarin
Thym
Farine d'amande
Poudre d'ail
Poudre d'oignon
Sel
Poivre noir
Huile d'olive
Salade verte

Préchauffer le four à 350°F/ 180°C et recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Enduisez les côtes d'agneau de moutarde et mettez-les de côté.

Dans un petit bol, combinez l'huile d'olive, le romarin, le thym, la farine d'amande, l'ail, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le sel et le poivre.

Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.

Pressez la pâte d'herbes sur les côtelettes en croûte à la moutarde.

Transférez les côtelettes sur la plaque de cuisson préparée et faites-les cuire pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Servez et dégustez accompagné d'une salade verte !

Côtelettes d'agneau au beurre de Dijon-basilic

Côtelettes d'agneau

Huile d'olive

Poudre d'ail

Basilic

Moutarde de Dijon

Beurre

Salade verte au choix

Préparer le beurre de Dijon-basilic : Dans un petit bol, mélanger la moitié de l'ail, du basilic, de la moutarde et du beurre.

Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

Arrosez les côtelettes avec la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez de sel, de poivre noir et de l'autre moitié de la poudre d'ail. Mettez de côté.

Faites chauffer une poêle à feu moyen-élevé et ajoutez la moitié restante de l'huile. Faites cuire les côtelettes pendant 5 à 6 minutes par côté ou jusqu'à la cuisson souhaitée (température interne de la viande d'au moins 135°F/57°C). Quand elles sont cuites à votre goût, retirez-les du feu.

Transférer les côtelettes dans une assiette et servir avec le beurre de Dijon sur le côté ou les garnir avec. Dégustez avec une grande salade verte de votre choix !

Côtelettes d'agneau marinées aux herbes avec purée de chou-fleur

Côtelettes d'agneau

Sel
Poivre noir
Huile d'olive
Origan
Romarin
Menthe fraîche
Gousse d'ail
Chou-fleur
Huile de noix de coco
Sel

Assaisonnez les côtelettes avec du sel et du poivre noir.

Préparez la marinade : mélangez l'origan, le romarin, la menthe, l'ail et la moitié de l'huile d'olive dans un petit bol.

Versez la marinade sur l'agneau.

Massez la viande avec la marinade et laissez-la reposer pendant 20 minutes à température ambiante.

Pendant que les côtelettes marinent, préparez la purée de chou-fleur : Si vous utilisez une râpe, coupez le chou-fleur en gros morceaux. Si vous utilisez un robot ménager, coupez le chou-fleur en petits morceaux. Râper jusqu'à ce que le chou-fleur ressemble à du riz.

Faites chauffer une poêle à feu moyen-élevé et ajoutez l'huile de coco. Ajouter le chou-fleur, saupoudrer de sel et faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou-fleur commence à ramollir.

Versez le lait d'amande et laissez cuire le chou-fleur jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide dans le fond de la casserole, tout doit être absorbé par le chou-fleur.

Transférez le mélange dans un robot ou un mixeur et réduisez-le en purée jusqu'à ce qu'il soit complètement lisse.

Transférer dans un petit bol, garnir de persil, de sel et de poivre noir si vous le souhaitez. Mettez-le de côté.

Dans la même poêle que celle où vous avez fait cuire le chou-fleur, ajoutez la moitié restante de l'huile d'olive. Réduire le feu à moyen-élevé et ajouter les côtelettes.

Saisissez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de chaque côté, environ 5-6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne d'au moins 135°F / 57°C (vérifiez avec un thermomètre à viande).

Servez avec la purée de chou-fleur préparée. Bon appétit !