

POUR 2 PERSONNES

CÔTELETTES D'AGNEAU AU SUMAC ET SALADE DE LÉGUMES À COSSES



Temps estimé : 20 min (15 min prépa/5 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 225 g de fèves surgelées partiellement décongelées et pelées
- 60 g de petits pois frais ou surgelés
- 80 g de pois gourmands parés
- 60 g de petites feuilles de roquette
- 1 cuil. à soupe de zeste de citron confit finement tranché
- 2 cuil. à soupe de yaourt nature à 0 % de matière grasse
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 6 côtelettes d'agneau parées
- 1 cuil. à café de sumac (mélange d'épice libanais, fait de graines de sésame grillées et de thym)

PRÉPARATION :

Faites cuire les fèves 1 minute dans une grande quantité d'eau bouillante. Ajoutez les petits pois et les pois gourmands, portez à ébullition et laissez cuire 1 minute. Rincez le tout à l'eau froide, égouttez et mettez dans un saladier.

Incorporez la roquette et la moitié du zeste de citron confit, puis assaisonnez. Mélangez le yaourt avec le reste du zeste dans un bol.

Vaporisez un peu d'huile dans une grande poêle antiadhésive chaude et faites revenir les graines de cumin 30 secondes à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient odorantes. Transférez-les dans un bol.

Retirez les parties grasses des côtelettes d'agneau. Parsemez les côtelettes uniformément de sumac. Faites-les cuire dans la même poêle à feu moyen-vif 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à obtention de la cuisson souhaitée. Retirez du feu et couvrez pour maintenir au chaud.

Incorporez les graines de cumin dans la salade.

Servez l'agneau avec la salade et la sauce au yaourt, accompagné de quartiers de citron si vous le souhaitez

BON APPETIT LES CHATS !