



Côtelettes d'agneau aux herbes, salade de fèves fraîches, salade de tomates et poivrons

Côtelettes d'agneau aux herbes (pour 4 personnes)

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 échalotes finement hachées
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- ½ c à c de sumac
- Le jus d'1 citron
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre noir du moulin

Préparation :

1/ Dans un mortier, écrasez l'ail avec le sel, ajoutez ensuite l'échalote, les herbes hachées, le sumac et le jus de citron.

2/ Fouettez avec l'huile pour faire une sauce épaisse, piquante.

3/ Badigeonnez les côtelettes très légèrement avec un peu de sauce et réservez.

4/ Chauffez un grill et cuire deux minutes de chaque côté. Vers la fin de la cuisson, badigeonnez avec de la sauce aux herbes et servez aussitôt.

5/ Servez les côtelettes avec la salade de fèves et la salade de tomates et poivrons.



Salade de fèves fraîches (pour 4 pers)

- 2 kg de fèves fraîches
- 2 c à c de piment doux
- 1 gousse d'ail écrasée
- 5 c à s d'huile d'olive
- 1 poignée de coriandre hachée
- 3 c à s de jus de citron
- L'écorce d'un 1/2 citron confit
- Quelques olives confites
- Sel

Préparation :

1/ Enlevez le germe des fèves sans les peler. Mettez-les dans une cocotte sur le feu avec le sel, l'ail, le piment doux et l'huile d'olive. Recouvrez d'eau pour que les fèves ne noircissent pas.

2/ Lorsqu'elles sont presque cuites, ajoutez la coriandre hachée et, après cuisson, le jus de citron, les olives et le citron confit coupé en quartiers. Laissez réduire pour obtenir une sauce onctueuse. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire et retirez du feu.

3/ Dressez sur un plat et décorez avec le citron confit et les olives. Laissez refroidir avant de servir.

Salade de tomates et poivrons (pour 4 personnes)

- 3 poivrons (jaune, vert et rouge)
- 2 tomates mondées et épépinées
- 3 c à s de jus de citron
- 1 c à c rase de cumin
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de persil haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel



Préparation :

- 1/ Grillez les poivrons et pelez-les. Rincez les tomates, épluchez-les, coupez-les en deux et épépinez-les.
- 2/ Détaillez les tomates et les poivrons en petits dés et placez-les dans un plat à salade.
- 3/ Ajoutez-y le sel, le jus de citron, le cumin, le persil haché, l'ail écrasé et l'huile d'olive. Mélangez bien et servez frais.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_cotelettes-d-agneau-aux-herbes-salade-de-feves-fraiches-salade-de-tomates-et-poivrons?id=8222318&emissionId=5931