



Régalez-vous
avec
l'Agneau

Brochettes de côtes d'agneau

Préparation
10 minutes
Repos 25 minutes
Cuisson
20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

12 côtes d'agneau - 1 poivron rouge - 1 poivron vert - 1 poivron jaune - 4 gousses d'ail - 2 branches de romarin - 4 c. à soupe d'huile d'olive - Sel et poivre

- Préchauffer le four à 170° C (Th. 5-6).
- Effeuilier le romarin et le hacher, éplucher l'ail et le hacher.
- Disposer les côtes d'agneau dans un grand plat, les parsemer d'ail et de romarin, verser l'huile et les laisser mariner 25 minutes.
- Pendant ce temps, disposer les poivrons entiers dans un plat et les cuire 25 minutes au four, les laisser tiédir un peu, les vider et les couper en gros morceaux.
- Monter 4 brochettes en intercalant 3 côtes par brochette et des morceaux de poivron, les arroser avec la marinade et les cuire au barbecue ou 20 minutes au four à 180° C (Th. 6), disposer dans un grand plat, en les retournant régulièrement.
- Servir les brochettes de côtes d'agneau accompagnées d'une salade de saison et de pommes de terre en robe des champs.

INTERIEV/PHOTO : J.F. MALLET.



Régalez-vous
avec
l'Agneau

Emincés d'agneau à la thaï

Préparation
30 minutes
Cuisson
25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

600 g de tranches de gigot d'agneau - 2 bottes de coriandre - 4 branches de menthe - 4 bâtons de citronnelle - 5 gousses d'ail - 2 échalotes - 1 grenade fraîche - 4 c. à soupe d'huile d'olive - 4 c. à soupe de sauce soja - 200 g de farine - Sel et poivre du moulin - 1 bain de friture

- Peler l'ail et les échalotes, les émincer, les passer dans la farine et les dorer dans le bain de friture bouillant, les réserver.
- Eplucher la citronnelle et l'émincer finement, équeuter en partie la coriandre, la laver, la sécher et la hacher grossièrement, effeuiller la menthe et la laver, couper la grenade en deux et récupérer les graines.
- Couper les tranches de gigot en 5 ou 6 morceaux.
- Chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, colorer les morceaux d'agneau quelques minutes à feu vif en remuant et, hors du feu, verser la sauce soja.
- Laisser refroidir avant d'ajouter la coriandre, la menthe, la citronnelle, l'ail et les échalotes frites, les graines de grenade, la viande avec son jus de cuisson, verser le reste d'huile d'olive et mélanger.

INTERIEV/PHOTO : J.F. MALLET.



Régalez-vous
avec
l'Agneau

Poêlée d'agneau aux tomates cerise et au basilic

Préparation
25 minutes
Cuisson
15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

600 g de gigot d'agneau coupés en cubes - 20 tomates cerise - 1 bouquet de basilic - 2 gousses d'ail - 50 g de pignons de pin - 4 c. à soupe d'huile d'olive - Sel et poivre du moulin

- Effeuilier le basilic, le laver et le sécher, peler l'ail et le presser les gousses, saler et poivrer les cubes d'agneau.
- Chauffer une poêle avec l'huile, colorer rapidement les pignons de pin et les réserver.
- Dans la même poêle, colorer les cubes de gigot 1 minute à feu vif et sur toutes leurs faces, ajouter l'ail et les tomates, cuire 10 minutes à feu doux en remuant doucement, remettre les pignons de pin et, hors du feu, ajouter le basilic.
- Servir la poêlée d'agneau accompagnée d'une ratatouille ou de pâtes fraîches.

INTERIEV/PHOTO : J.F. MALLET.



Régalez-vous
avec
l'Agneau

Pitas à l'agneau

Préparation
30 minutes
Cuisson
1 heure

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

½ épaule d'agneau désossée - 100 g de salade - 2 bouquets de coriandre - 4 pains pita - 2 yaourts nature - 1 c. à soupe de cumin en poudre - 1 c. à soupe de curry - 4 c. à soupe d'huile d'olive - Sel et poivre du moulin

- Préchauffer le four à 180° C (Th. 6).
- Étaler l'épaule d'agneau dans un plat, la saler, la poivrer, la saupoudrer de cumin, l'arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive et la cuire 1 h au four.
- Laver la salade, l'essorer et l'émincer.
- Laver la coriandre et la hacher grossièrement, la mélanger avec les yaourts, le curry et le reste de l'huile d'olive, saler, poivrer et réserver.
- Chauffer les pains pita quelques minutes dans le four et les couper en deux.
- Émincer l'épaule d'agneau, la mélanger avec son jus de cuisson.
- Garnir les pains pita de salade, d'agneau chaud et de sauce au yaourt.

INTERIEV/PHOTO : J.F. MALLET.