

Côtelettes d'Agneau aux Légumes Grillés et Fêta

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 10 min

Ingrédients:

- CÔTES D'AGNEAU	16
- COURGETTE(S)	2-3
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1 gros
- MIEL	1 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	8-10 c à soupe
- GOUSSE(S) D'AIL	2-3
- HERBES DE PROVENCE	1 c à soupe
- FÊTA (FROMAGE GRECQUE)	200g
- TOMATES CONFITES	4 c à soupe (Tomates cerises)
- PIGNONS DE PIN	3 c à soupe
- OLIVE(S) NOIRE(S)	qq. de Nyons
- MENTHE FRAICHE	25-30 feuilles
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pressez l'ail et mélangez-le à 8-10 c à soupe d'huile d'olive et les herbes de Provence. Badigeonnez les côtes d'agneau de la moitié de ce mélange, salez et poivrez. Laissez mariner 1 heure au moins.
- Effeuiliez et ciselez la menthe (sauf quelques feuilles).
- Coupez le poivron en dés et les courgettes en fines rondelles (à la mandoline).
- Grillez à sec les pignons de pin.
- Egouttez et coupez la fêta en dés. Poivrez-les.
- Faites griller d'une part les courgettes dans de l'huile chaude. Agrémentez du reste de marinade à l'ail ainsi que de la menthe ciselée en fin de cuisson. Salez et poivrez.
- D'autre part, dans une autre poêle, faites griller les dés de poivron. Terminez la cuisson en déglacant avec le miel. Salez et poivre.
- Au dernier moment, faites cuire les côtes d'agneau sur les deux faces. Réservez 2 minutes hors du feu, sous une feuille d'aluminium.
- Dressez vos assiettes en déposant une couche de légumes grillés (courgettes et poivrons) puis déposez la viande.
- Ajoutez finalement les tomates confites, le reste menthe fraîche entière, les dés de fêta, quelques olives et les pignons grillés.
- Servez sans attendre.

