

Côtes d'Agneau à la Menthe

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- COTES D'AGNEAU	6
- OIGNON(S) ROUGE(S)	1
- GINGEMBRE	1 c à soupe
- AIL EN POUDRE	1/2 c à café
- MENTHE FRAICHE	1 c à soupe ciselée
- CURCUMA	1/2 c à café
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- CASSONADE BRUNE	1 c à soupe
- CITRON(S)	le jus d'1
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez l'oignon en 6 ou 8.
- Placez-le dans le mixeur avec le gingembre coupé, l'ail, la menthe, le curcuma, le cumin, la cassonade et le jus de citron. Mixez pendant 20 – 30 secondes.
- Nappez la viande avec ce mélange et placez au frigo pour au moins 2 heures (8 heures max.).
- Au moment de la cuisson, salez et poivrez les deux faces des côtes.
- Faites cuire la viande au barbecue, au grill ou dans une poêle à grillade.

Variante:

Les côtes d'Agneau peuvent être remplacées par des tranches de gigot désossées.

Servez avec des pommes de terre en chemise et du tzatziki maison (DI-127).

Remarque:

Marinade: au moins 2 heures

