

Les Épices de Marie Michèle

Chambly, Québec



Côtelettes d'Agneau et sa croûte d'épices

Garniture de pommes de terre sautées et haricots verts

Pour 4 personnes

4 carrés d'agneau de 3 côtes chacun

½ tasse du Mélange d'Ailleurs

¼ tasse de chapelure

1 gousse d'ail hachée

Le zeste d'un citron et son jus

Sel et poivre

+ 1 c. à soupe de grains de poivres noirs entiers

¼ tasse d'huile d'olive

Persil frais haché

Préchauffer le four à 400°F.

Mélanger dans un saladier : les épices, les grains de poivre entiers, la chapelure, le zeste et la moitié du jus de citron, l'ail, 2 c à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre.

Dans une poêle qui va au four, chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire brunir les carrés d'agneaux de tous côtés pendant 3 minutes. Saler et poivrer. Enduire le dos de l'agneau avec la croûte d'épices. Poser les carrés sur une plaque, et rôtir pendant 18 minutes. Retirer les pièces d'agneau du four et les envelopper de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes. Couper les côtes et les répartir sur les assiettes. Garnir de persil frais haché et arroser d'un trait de jus de citron.

Pommes de terre sautées

1 sac de pommes de terre grelot

nettoyées et coupées en deux

Sel et poivre

Beurre et huile d'olive

Faire bouillir les pommes de terre pendant 10 à 12 minutes dans de l'eau salée. Réserver. Avant de servir, les faire sauter dans la poêle avec un peu d'huile d'olive et de beurre, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, saler et poivrer généreusement. Servir à côté de l'agneau.

Haricots verts

1 lb d'haricots verts frais, lavés, cuits dans l'eau bouillante salée pendant 4 à 5 minutes, puis refroidis à l'eau froide. Réserver. Avant de servir, sauter les haricots dans une poêle avec un peu d'huile pour les réchauffer, saler et poivrer. (Facultatif, ajouter une gousse d'ail écrasée pendant que vous les faites sauter). Servir à côté de l'agneau.