

Côtelettes d'agneau aux herbes, humus de haricots coco à la moutarde à l'ancienne et ail rôti.

Recette pour 4 personnes



Description

Côtelettes d'agneau roulées dans le thym et le romarin, servies avec un humus de haricots coco.

L'astuce du chef

Il existe différentes sortes de fèves alors n'hésitez pas à varier votre humus.

Ingrédients

Les ingrédients

- 8 Unité(s) Côtelettes d'agneau
- 2 Branche(s) Romarin
- 4 Branche(s) Thym
- 1 Tête(s) Ail
- 1 Unité(s) Haricots coco (540ml)
- 60 Ml Huile d'olive
- 15 Ml Pâte de sésame
- 30 Ml Moutarde à l'ancienne maille
- 4 Unité(s) Tomates confites

- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**
- Temps de repos **3 mins**

Pour la mise en place

Hachez le thym et le romarin puis les mélangées. Coupez la tête d'ail en deux, arrosez d'huile

d'olive, salez et poivrez, puis mettre dans un aluminium fermé. Mettre l'ail au four à 400F pendant 30 minutes. Égouttez les haricots coco. Émincez les tomates.

Pour les côtelettes

Salez et poivrez les côtelettes de chaque côtés, dans une poêle chaude avec de l'huile végétale colorez la viande des deux côtés. Roulez dans le mélange d'herbes, mettre sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, et finir au four à 400F pendant 6 minutes, puis laissez reposer 3 minutes.

Pour le humus

Dans la cuve de votre robot mettre les haricots coco, la moutarde, la pâte de sésame, les gousses d'ail rôti, l'huile d'olive, salez et poivrez et réduire en purée.

Pour le dressage

Dans une petite coupelle ou une cuillère chinoise, mettre une côtelette encore tiède et dressez le humus sur le dessus avec une poche à douille. Finir avec les lamelles de tomates.

Bon appétit!