

Côtelettes d'agneau marinées à l'ail et vinaigre Balsamique, taboulé au citron confit et bruschetta d'asperges |

Recette pour 4 portions

Description

Une recette aux parfums méditerranéens; couscous, vinaigre Balsamique, tomates, ail, citron confit...

L'astuce du chef

L'agneau doit se manger rosé, il est préférable de tempérer la viande 20 à 30 minutes avant de la griller avant de favoriser une cuisson uniforme.

Il est possible aussi de saisir les cotelettes dans une poêle et de finir la cuisson dans un four.

Ingrédients

Agneau

- 12 Unité(s) Côtelettes d'agneau
- 2 Branche(s) Thym
- 200 Ml Vinaigre balsamique
- 100 Ml Sauce soya
- 2 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Taboulé

- 1 Tasse(s) Couscous
- 1 Tasse(s) Bouillon de poulet
- 0.50 Unité(s) Citron confit
- 2 Branche(s) Persil
- 2 Gr Curcuma
- 1 Unité(s) Citron
- 2 Gr Cumin moulu

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Bruschetta

- 125 Gr Asperge verte
- 75 Gr Échalote
- 100 Gr Tomates italiennes
- 1 Branche(s) Basilic
- 30 Ml Vinaigre balsamique

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **barbecue** à **500 F°**
- Temps de repos **60 mins**

Mise en place

Hachez l'ail et le persil. Effeuillez le thym. Retirez les pépins du citron confit, puis hachez le finement. Parez les asperges. Ciselez l'échalote et le basilic. Zestez et pressez le citron.

Agneau

Réunissez dans un plat l'agneau et le reste des ingrédients de la marinade. Couvrez et faites mariner la viande 1 heure. Retirez les côtelettes de la marinade et enlevez tout surplus de liquide. Arrosez la viande d'un filet d'huile végétale et déposez sur le grill. Faites saisir les 2 côtes de chaque côtelettes, puis faites cuire 8 à 10 minutes supplémentaires. La viande doit être sortie du grill lorsque la température interne est de 50 C. Laissez la viande reposée 2 minutes avant de la servir.

Taboulé

Mélangez le couscous avec les épices, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Faites bouillir le bouillon de volaille, puis versez le sur le couscous et couvrez pendant 5 minutes. Détachez les grains de couscous à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le reste des ingrédients du taboulé et vérifiez l'assaisonnement.

Bruschetta

Faites blanchir les asperges 2 minutes dans de l'eau bouillante et salée. Taillez en petits morceaux réguliers la tomate et les asperges. Réunissez dans un bol; la tomate, l'asperge, le vinaigre Balsamique, le basilic, l'échalote et un généreux filet d'huile d'olive. Salez et poivrez au goût.

Bon appétit!