



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



RECETTES
TESTÉES
COUP
POUCE

Côtelettes d'agneau à la méditerranéenne

Par Coup de Pouce

COUP
POUCE

INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de moutarde de Dijon
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 3 cuillères à table de romarin frais, haché
- 5 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à table de miel liquide
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment fort
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 8 côtelettes d'agneau, le gras enlevé (environ 2 lb/1 kg en tout)

PRÉPARATION

1. Dans un plat en verre peu profond, mélanger la moutarde de Dijon, l'huile, le romarin, l'ail, le miel liquide, les flocons de piment et le sel. Ajouter les côtelettes d'agneau, les retourner pour bien les enrober. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et laisser mariner pendant au moins 15 minutes ou jusqu'à 3 heures au réfrigérateur.

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les côtelettes d'agneau sur la grille huilée du barbecue (jeter la marinade) et fermer le couvercle. Cuire pendant environ 8 minutes pour une viande rosée (retourner les côtelettes à la mi-cuisson).

En accompagnement : Couscous au persil

Préparation 20 minutes

Cuisson 8 minutes

Portion(s) 4 portions

Crédits : Coup de pouce,

parution magazine
juin 2008

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories: 254/portion

Protéines: 24 g/portion

Matières grasses: 15 g (4 g sat.)/portion

Cholestérol: 91 mg/portion

Glucides: 5 g/portion

Fibres: 2 g/portion Sodium:

507 mg/portion