

COTES AGNEAU PREMIERES AUX HERBES PROVENCALES, FENOUIL ET TOMATES



Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 mn pour une cuisson rosée des côtes d'agneau

Nombre de parts : 4 personnes

INGREDIENTS :

• Pour la viande :

12 côtes d'agneau premières de 90g
3 cl d'huile d'olive
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence sèches
Sel et poivre du moulin

• Pour les légumes :

8 tomates grappe
1 bulbe de fenouil
2 aubergines
4 asperges vertes
8 feuilles de basilic
5 cl d'huile d'olive
sel

| Valeurs moyennes pour 100g de carré d'agneau cru | | | |
|---|----------|----------|---------|
| Energie | Protides | Glucides | Lipides |
| 284.40 kCal | 18.0g | 0 | 23.6 g |

1. Mettez les côtes d'agneau à mariner avec les herbes de Provence et l'huile d'olive
2. Lavez et disposez les tomates dans un plat, puis badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites les cuire au four 220° pendant 10 mn.
3. Epluchez, lavez et émincez le fenouil. Puis blanchissez, rafraîchissez et épongez le fenouil.
4. Epluchez, lavez, blanchissez et épongez les asperges.
5. Lavez et émincez les aubergines, puis mettez-les à mariner dans l'huile d'olive avec les autres légumes sauf les tomates.
6. Faites chauffer la plancha, salez et cuisez successivement les légumes. Une fois ces derniers cuits, réservez-les au chaud.
7. Assaisonnez de sel et de poivre les côtes d'agneau. Faites-les cuire sur la plancha chaude 5 mn de chaque côté pour obtenir une cuisson rosée. Réservez au chaud.
8. Dressez les côtes d'agneau au centre du plat de service, posez dessus les tomates confites et les feuilles de basilic. Présentez autour les légumes