



Agneau

Agneau mariné à la menthe



3h20 **15 min** **5 min** **3h** **469**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

8 **Côtelette(s) d'agneau**
6 branche(s) **Menthe fraîche**
3 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Miel liquide**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
10 cl **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

200 g **Laitue(s)**
4 branche(s) **Menthe fraîche**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à café **Jus de citron**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Verser l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel et l'eau dans un saladier. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe pour faire dissoudre le miel.
- 2 Effeuille la menthe.
- 3 Ciseler finement les feuilles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Ajouter la menthe dans le saladier et assaisonner de sel, poivre et cumin. Mélanger.
- 5 Disposer les côtelettes d'agneau dans la marinade et recouvrir le saladier de film alimentaire. Laisser reposer au frais pendant 3 heures.
- 6 Allumer le barbecue. Egoutter les côtelettes à l'aide de pinces de cuisine et les faire griller 2 à 3 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur.
- 7 Arroser les côtelettes de marinade pendant la cuisson pour qu'elles ne se dessèchent pas.

Étape 2

Dressage

- 1 Effeuille la menthe et mettre les feuilles entières dans

un saladier. Déchirer les feuilles de laitue et les ajouter dans le saladier.

2 Assaisonner de sel et poivre, puis arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

3 Servir les côtelettes bien chaudes avec un peu de salade à la menthe.