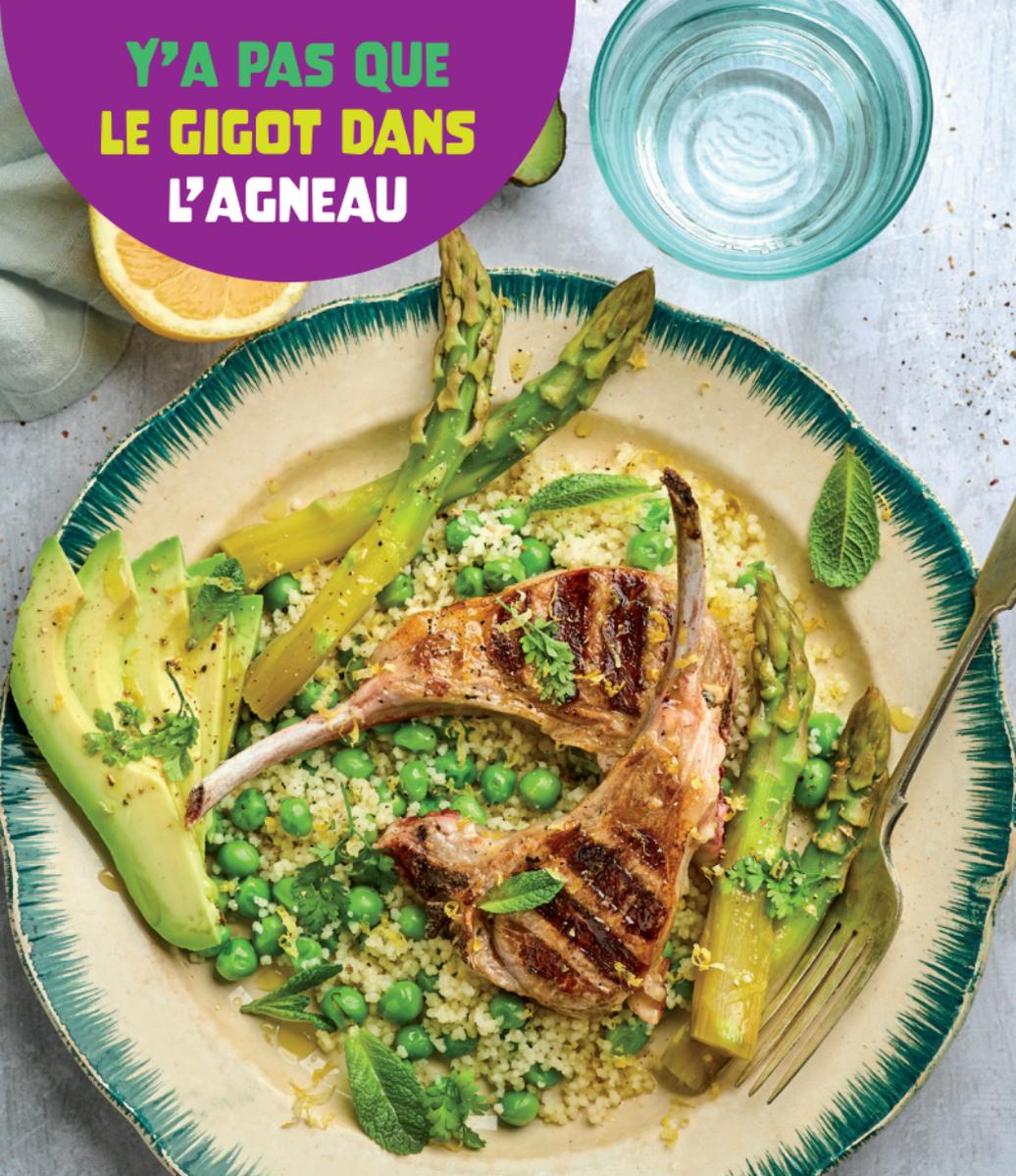


**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



**CÔTES D'AGNEAU AU CITRON,
SEMOULE AUX PETITS POIS ET AUX ASPERGES**

laViande
d'agneau
DES MÉTIERS, UNE PASSION



CÔTES D'AGNEAU AU CITRON, SEMOULE AUX PETITS POIS ET AUX ASPERGES

🕒 30 min 🍷 25 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 côtes d'agneau
- Huile d'olive
- 300 g de semoule
- 150 g de petits pois frais
- 2 avocats
- 12 asperges vertes
- 1 petit bouquet de menthe
- Quelques brins de cerfeuil
- 1 citron jaune
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Laver et éplucher légèrement les asperges puis les faire cuire 15 minutes dans une casserole d'eau salée bouillante avec les petits pois. Faire cuire la semoule comme indiqué sur le paquet. Réserver le tout au chaud.
- Assaisonner les côtes d'agneau avec du sel et du poivre. Dans une poêle chaude, cuire les côtes 3 à 4 minutes de chaque côté, à feu vif, afin de bien les saisir.
- Dans un grand saladier, mélanger la semoule et les petits pois puis ajouter de la menthe ciselée. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Verser cette préparation dans un plat, ajouter les asperges et les côtes grillées. Éplucher et couper les avocats en fines tranches et déposer dans le plat. Ajouter des zestes et du jus de citron, des feuilles de menthe fraîche ainsi que des brins de cerfeuil.

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

