

Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU



CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES
AU SIROP D'ÉRABLE



CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES AU SIROP D'ÉRABLE

⌚ 15 min 🍃 30 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| ▪ 8 côtelettes d'agneau | ▪ 2 c. à soupe de concentré de tomate | ▪ 800 g de carottes |
| ▪ 150 ml de sirop d'érable | ▪ 1 filet d'huile d'olive | ▪ 30 g de beurre |
| ▪ 1 gousse d'ail | | ▪ Sel et poivre du moulin |

ÉTAPES

- Pour l'écrasé de carottes, éplucher et couper les carottes en rondelles. Les cuire 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Préparer la sauce au sirop d'érable en mélangeant dans un bol le sirop d'érable, le concentré de tomate, un filet d'huile d'olive, la gousse d'ail hachée, le sel et poivre.
- Une fois cuites, égoutter les carottes, les écraser à la fourchette avec un petit peu de jus de cuisson, la noix de beurre, du sel et du poivre.
- Faire griller les côtelettes d'agneau pendant 2 minutes de chaque côté dans une poêle bien chaude. Ajouter ensuite le mélange au sirop d'érable et prolonger la cuisson de 3 minutes à feu vif, en les arrosant continuellement.
- Servir les côtelettes d'agneau avec l'écrasé de carottes.

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

