



Côtelettes d'agneau glacées à la moutarde et à l'érable avec salade de roquette

40 minutes



Côtelettes de
longe d'agneau
4 | 8



Sirop d'érable
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange roquette
et épinards
113 g | 226 g



Canneberges
séchées
28 g | 56 g



Noix de Grenoble,
hachées
28 g | 56 g



Vinaigre de vin
blanc
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Fromage de
chèvre
½ tasse | 1 tasse



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Ciboulette
7 g | 14 g



Pain ciabatta
1 | 2



Pomme Gala
1 | 2



Échalote
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les échalotes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1 po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucré** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes**, avec leur **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

2



Faire les croûtons et griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis disposer sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **noix de Grenoble** sur l'autre moitié de la plaque.
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 6 min, en remuant les morceaux de **ciabatta** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Préparer

- Entre-temps, hacher finement la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **moutarde** et la **moitié** du **sirop d'érable** (toute la qté pour 4 pers.). Réserver.
- Couper la **pomme** en quartiers, sans le cœur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).

4



Saisir l'agneau

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**agneau**.
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que l'**agneau** soit doré. (**REMARQUE** : L'agneau finira de cuire à la prochaine étape.)

5



Assaisonner l'agneau et assembler la salade

- Transférer l'**agneau** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Napper les **côtelettes d'agneau** du **glaçage à la moutarde et à l'érable**. Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que l'**agneau** soit entièrement cuit**.
- Dans un grand bol, ajouter la **ciboulette**, le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de la **moutarde**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **pommes**, les **canneberges**, le **mélange roquette et épinards**, et les **croûtons**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **échalotes** et jeter la **marinade**.
- Répartir les **côtelettes d'agneau** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** d'**échalotes marinées** et de **noix de Grenoble**.
- Parsemer de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour des côtelettes médium-saignantes. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.