

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

Deluxe

40 minutes



Côtelettes de
surlonge d'agneau



Sirop d'érable



Mélange roquette et
épinards



Canneberges
séchées



Noix de Grenoble,
hachées



Vinaigre de vin blanc



Fromage de chèvre



Moutarde à
l'ancienne



Thym



Pain ciabatta



Nectarine



Échalote

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Le sirop d'érable met en valeur la douceur naturelle de l'agneau!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de surlonge d'agneau	4	8
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Thym	7 g	14 g
Pain ciabatta	1	2
Nectarine	1	2
Échalote	50 g	100 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour une côtelette médium-saignante. La taille de la côtelette influe sur la cuisson.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire mariner les échalotes

Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po). Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire mijoter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve, en remuant souvent. Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes**, incluant la **marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer.



Saisir l'agneau

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis parsemer de **thym**. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis l'**agneau**. Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



Faire les croûtons et faire griller les noix de Grenoble

Entre-temps, couper le **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis le disposer d'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Ajouter les **noix de Grenoble** de l'autre côté de la plaque. Faire griller dans le **haut** du four de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés, en les remuant à mi-cuisson. (**CONSEIL** : Surveiller les croûtons et les noix pour ne pas les brûler!)



Terminer l'agneau

Transférer l'**agneau** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Napper le dessus de l'**agneau** de **glacage érable-moutarde**. Faire rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que l'**agneau** soit entièrement cuit**.



Préparer

Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** de la branche (doubler pour 4 pers.), puis les hacher finement. Mélanger la **moitié** de la **moutarde** et la **moitié** du **sirop d'érable** (tout le sirop pour 4 pers.) dans un petit bol. Réserver. Couper quatre sections de **chaque nectarine**, en évitant le noyau. Couper **chaque morceau de nectarine** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).



Terminer et servir

Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de la **moutarde**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **nectarines**, les **canneberges**, le **mélange roquette et épinards** et les **croûtons**. Bien mélanger. 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**. Émietter le **fromage de chèvre** sur le tout.

Le souper, c'est réglé!