

Côtelettes d'agneau grillées

avec pommes de terre à l'ail et au thym, brocoli rôti au fromage et sauce de cuisson

Spécial de Pâques

40 minutes



Côtelettes d'agneau



Pomme de terre à chair jaune



Gousses d'ail



Thym



Échalote



Brocoli, en fleurons



Parmesan, râpé grossièrement



Sel assaisonné



Farine tout usage



Vin de cuisson blanc



Concentré de bouillon de bœuf



Ciboulette

BONJOUR CÔTELETTES D'AGNEAU

Cette coupe d'agneau comprend la longe, le filet et la côte!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes d'agneau	4	8
Pomme de terre à chair jaune	480 g	960 g
Gousses d'ail	4	8
Thym	7 g	14 g
Échalote	100 g	200 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Sel assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vin de cuisson blanc	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

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

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

    @HelloFreshCA



Préparer

Retirer les **feuilles de thym** des tiges, puis les hacher finement. Hacher finement la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper les **échalotes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Couper les **pommes de terre** en deux.



Faire poêler les côtelettes d'agneau

Entre-temps, sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **côtelettes d'agneau**. Faire poêler de 3 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. Transférer dans une assiette et couvrir d'une feuille d'aluminium sans la serrer. Laisser reposer.



Faire rôtir les pommes de terre

Dans un grand bol, ajouter les **pommes de terre**, le **thym**, la **moitié** de l'**ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner de **1 c. à thé** de **sel assaisonné** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **pommes de terre** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté coupé vers le bas. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en les plaçant sur la grille du **bas** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.



Préparer la sauce de cuisson

Pendant que les **côtelettes** se reposent, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** des **échalotes** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. Ajouter le **vin**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé. Saupoudrer les **échalotes** de **farine**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées. Ajouter les **concentrés de bouillon** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu moyen-élevé, puis baisser à feu moyen. **Saler** et **poivrer**, faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Faire rôtir le brocoli

Entre-temps, ajouter dans le même grand bol le **brocoli**, la **moitié** des **échalotes**, la **moitié** de l'**ail** **restant**, **1 c. à thé** de **sel assaisonné** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Disposer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir le **brocoli** sur la grille du **bas** du four de 10 à 12 minutes, en le plaçant au **centre** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré. Lorsque le **brocoli** est presque prêt, le saupoudrer de **parmesan** et le remettre au four de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Terminer et servir

Ajouter **tout** le **liquide de cuisson** contenu dans l'assiette de l'**agneau** à la poêle contenant la **sauce** et bien fouetter. Répartir les **côtelettes d'agneau**, les **pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes. Napper les **côtelettes** de **sauce**. Parsemer les **côtelettes** de **ciboulette**.

Le repas est prêt!