Difficulté : moyen Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 10 minutes



CÔTELETTES D'AGNEAU AUX PETITS POIS, ASPERGES PARFUMÉS À LA MENTHE

Des côtelettes d'agneau, délicatement assaisonnées à l'ail et à la menthe, servies avec des petits pois et des asperges , offrant un plat printanier raffiné et savoureux.

- L'agneau est sélectionné par **Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant ainsi une viande d'exception, tendre et pleine de saveur.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Côtelette d'agneau
2



Asperge
4



Gousse d'ail
1



Menthe
1



Petit pois frais
130g

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



sel et poivre
selon votre goût



huile d'olive
2 cs



Beurre

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Sortez les côtelettes d'agneau du réfrigérateur environ 15 minutes avant cuisson pour qu'elle soit température ambiante. Ecossez les petits pois, lavez les asperges, hachez l'ail.

ÉTAPE 2

Salez, poivrez et frottez les côtelettes avec l'ail écrasé et quelques feuilles de menthe ciselées.

ÉTAPE 3

Dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, saisissez les côtelettes 3/4 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) pour une cuisson rosée à point. Pour les asperges, coupez -les en tronçons et faites -les revenir rapidement dans la poêle en fin de cuisson.

ÉTAPE 4

Pendant ce temps, faites blanchir les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes, puis égouttez -les. Ajoutez une noix de beurre, salez et poivrez.

ÉTAPE 5

Dressez les côtelettes accompagnées des petits pois et asperges, décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche pour une touche de fraîcheur printanière.