Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Moyen **Temps de préparation : 10 minutes** **Temps de cuisson : 15 minutes**



CÔTELETTES D'AGNEAU ET TABOULÉ MAISON

Des côtelettes d'agneau grillées, servi avec un taboulé frais et parfumé aux herbes et au citron.

- **La Viande** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **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



Cotelettes d'agneau
2



Semoule
40g



Menthe fraiche
1



Tomate
1



Concombre
1 petit



Citron
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Oignon rouge
1 petit



Huile d'olive
2 cs



Sel / poivre
à convenance

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Versez la semoule dans un bol. Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, le jus de citron. Mélangez puis couvrir avec un volume équivalent d'eau bouillante. Couvrez et laissez gonfler 10 min. Égrainez avec une fourchette une fois refroidi.

ÉTAPE 2

Coupez la tomate, le concombre et l'oignon en petits dés. Hachez la menthe

ÉTAPE 3

Ajoutez le tout à la semoule. Rectifiez l'assaisonnement.

ÉTAPE 4

Dans une poêle, chaude, avec de l'huile d'olive, saisissez les côtelettes 3/4 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) pour une cuisson rosée à point.

ÉTAPE 5

Dressez le taboulé dans une assiette avec les côtelettes par-dessus ou à côté.