



## AGNEAU

### CÔTELETTES D AGNEAU et TOMATES GRILLÉES

On ne peut faire plus simple et plus rapide . Le temps de mettre votre grill ou votre barbecue en chauffe . on prépare pendant ces quelques minutes ... et à table !

#### INGRÉDIENTS

côtelettes d'agneau

échalote

gousse d'ail.

poudre de Perlimpimpin

petites tomates moyennes

persil

poudre "maison" d'herbes séchées au choix

piquant LVC

#### MÉTHODE

Parez les côtelettes si elles ne le sont pas . Pour moi je les aime avec leur "découvert", c'est même, le long de l'os que la viande est le plus parfumée . Mais on peut très bien ne pas aimer la poitrine, grasse il est vrai . Dans ce cas cassez l'os à mi longueur décoller la viande le long de l'os et enrouler le "découvert" autour de la noix . Il fondra plus et donc il n'y aura presque plus de gras pour les "sans gras" .

Du reste votre boucher le fera parfaitement à votre demande . Cela ne changera rien à cette recette hyper facile

Mélangez poudre "maison" d'herbes séchées au choix + poudre de Perlimpimpin et piquant LVC bien remuer . "Enfarinez" dans un sac à épices de LVC vos côtelettes . Laissez les un petit moment "mariner"

Hachez ensemble l'échalote, le persil et l'ail . Mettre ce mélange d'aromates dans un petit pot au frais

Quand le grill est chaud à point , mettez vos côtelettes à griller d'un côté



Coupez en deux vos tomates . Mettre un peu de votre mélange de poudres dans une soucoupe et juste y poser la face coupée . Les intercaler entre les côtelettes, la face coupée sur le grill.

Retournez vos côtelettes à mi-cuisson ainsi que les petites tomates qui posent maintenant sur leur peau . Déposez sur la face plate (et grillée)e maintenant) des tomates un tout petit peu du mélange d'aromates avec une petite cuillère et appuyez légèrement

**T.S.V.P-->**

Servez vos côtelettes plus ou moins grillées selon vos goûts avec vos petites tomates au choix :

- tournées vers le haut et le décor est vert sombre ou
- comme ici les petites joues rondes rouges des tomates vers le haut



NB : Vous pouvez “déglacer” le grill avec un peu de vin de Maury, un peu de bouillon ou simplement un peu d’eau pour un “jus” excellent .

Pour une fois pas de salade verte : l’acide de la sauce vous couperait l’harmonie des éléments

Servez nature du riz nature (attention pour les “sans sucre” qui mettront plutôt plus de tomates) , ou avec du blé ou de la quinoa, voir avec des haricots noirs (le contraste est tout aussi délicieux au palais qu’aux yeux .

#### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Mise à part la parure de la viande que vous pouvez éviter avec un gentil boucher, je ne crois pas que vous deviez me demander de l’aide !! Mais sachez que je suis quand même là en cas de besoin!

#### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

pour les “sans gluten” . Comme d’habitude attention aux épices du commerce . Prenez vos épices maison vérifiées et tout va bien

Pour les “sans sucre”, certes il y en a un petit peu dans la tomates (2 à 3 grs par 100 grs et un indice glycémique à 30 ) mais c’est on ne peut plus raisonnable

Pour les “sans gras” Enlevez le maximum de gras sur le découvert de la côtelettes et choisissez bien des côtes premières qui ne sont pas entre-lardées . Égouttez, voir essuyer tout le gras avant de déglacer pour un “jus” le moins gras possible ... et c’est presque régime

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais  
vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**