



LA RECETTE DU CHEF

CÔTELETTES D'AGNEAU, SALADE DE BETTERAVE, COMPOTE DE FRUITS DE SAISON

POUR 1 PERSONNES

Préparation 10 min.
Cuisson 10 min.

INGREDIENTS

VIANDE:

120gr de couscous
2-3 côtelettes d'agneau
1 cuillère à café
de cumin
1/2 oignon rouge
2 tomates
jus d'un citron
1/4 de piment épépiné
1 poignée de persil
1 branche de thym
sel, poivre
un peu d'huile d'olive

SALADE DE BETTERAVE:

Quelques betteraves
de différentes couleurs
sel, poivre, persil
huile d'olive ou de noix
vinaigre, raifort

COMPOTE DE FRUITS DE SAISON:

1 pomme et 1 poire
cannelle ou muscade
ou poivre

MARCHE A SUIVRE:

Viande:

Chauffer la poêle avec un petit peu
d'huile.

En même temps, placer le couscous
dans une assiette creuse et le recouvrir
d'eau bouillante.

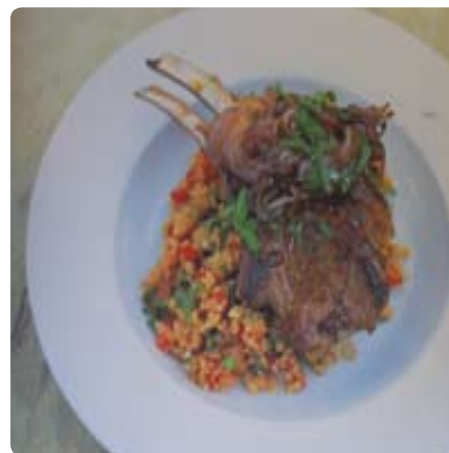
Saler, poivrer et saupoudrer la viande
de cumin.

Faire dorer les côtelettes des
2 côtés puis ajouter l'oignon, le thym
et le piment.

Laisser cuire 2 minutes en mélangeant
sans arrêt.

Dans un même temps, hacher
les tomates et le persil finement,
mélanger avec le couscous en ajoutant
un filet d'huile d'olive et le jus de citron.
Assaisonner à votre convenance.

Servir le couscous avec l'agneau
et recouvrir avec les oignons et répartir
le persil dessus.



Salade de betterave:

Laver les betteraves, puis les
éplucher et les émincer finement avec
un économètre.

Préparer dans un saladier un peu de sel,
de poivre et du persil haché finement.

Ajouter un peu de vinaigre, d'huile
d'olive ou de noix, et une pointe
de raifort.

Bien mélanger et laisser tirer
une dizaine de minutes. Ainsi l'acidité
du raifort ramollira les betteraves.



Compote de fruits de saison:

Peler et couper les fruits. Les cuire à feu
doux en ajoutant de la cannelle ou de la
noix de muscade ou un peu de poivre.

Normalement il n'est pas nécessaire de
rajouter de sucre.

Si vous le désirez, utilisez de la fructose
ou un édulcorant naturel (stevia, xylitol,
agave).

L' ASTUCE DU CHEF :

Si vous n'aimez pas les betteraves,
vous pouvez aussi faire cette recette
avec des carottes, des concombres
ou même des courgettes.