

LES CÔTELETTES D'AGNEAU à LA CORIANDRE, HERBES ET MIEL DE YOTAM OTTOLENGHI

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/cotelettes-dagneau/>

Une petite merveille d'agneau aux accents méditerranéens, entre miel, coriandre et menthe

Chef : Yotam Ottolenghi

Parts : 4

Temps de préparation : 10 Minutes

Temps de cuisson : 15 Minutes

Temps de repos : 4 H

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Méditerranéenne

Plats : Barbecue, Plat Salé, Viande,

Ingrédients

Pour 1 kg de côtes d'Agneau

*Viande

1 kilogramme de Côtes d'Agneau Je prends du carré d'Agneau

*Marinade

20 grammes de Persil

30 grammes de Feuilles de Menthe

30 grammes de Feuilles de Coriandre

4 Gousses d'Ail

15 grammes de Gingembre Frais

1/2 cuillère à café de Sel

50 grammes de Jus de Citron pris de 1 Citron

60 grammes de Sauce Soja 6 Centilitres/60 Millilitres

3 Piments

120 grammes d'Huile végétale 12 Centilitres/120 Millilitres

3 cuillères à soupe de Miel

2 cuillères à soupe de Vinaigre de Vin Rouge

4 cuillères à soupe d'Eau

Pour 1,5 kg de côtes d'Agneau

*Viande

LES CÔTELETTES D'AGNEAU à LA CORIANDRE, HERBES ET MIEL DE YOTAM OTTOLENGHI

1,5 kilogramme de Côtes d'Agneau Je prends du carré d'Agneau

*Marinade

30 grammes de Persil

45 grammes de Feuilles de Menthe

45 grammes de Feuilles de Coriandre

6 Gousses d'Ail

22,5 grammes de Gingembre Frais

3/4 cuillère à café de Sel

75 grammes de Jus de Citron pris de 1,5 Citrons

90 grammes de Sauce Soja 9 Centilitres/90 Millilitres

4,5 Piments

180 grammes d'Huile végétale 18 Centilitres/180 Millilitres

4,5 cuillères à soupe de Miel

3 cuillères à soupe de Vinaigre de Vin Rouge

6 cuillères à soupe d'Eau

Pour 500 g de côtes d'Agneau

*Viande

500 grammes de Côtes d'Agneau Je prends du carré d'Agneau

*Marinade

10 grammes de Persil

15 grammes de Feuilles de Menthe

15 grammes de Feuilles de Coriandre

2 Gousses d'Ail

7,5 grammes de Gingembre Frais

1/4 cuillère à café de Sel

25 grammes de Jus de Citron pris de 1/2 Citron

30 grammes de Sauce Soja 3 Centilitres/30 Millilitres

1,5 Piments

60 grammes d'Huile végétale 6 Centilitres/60 Millilitres

1,5 cuillères à soupe de Miel

1 cuillère à soupe de Vinaigre de Vin Rouge

2 cuillères à soupe d'Eau

Instructions

Les ingrédients

1. Rincer sous l'eau les herbes. Elles vont apporter une fraîcheur intense : Persil (20 g), Feuilles de Menthe (30 g) et Feuilles de Coriandre (30 g)

LES CÔTELETTES D AGNEAU à LA CORIANDRE, HERBES ET MIEL DE YOTAM OTTOLENGHI

2. Pour les Piments (3), j'ai pris des piments "Serrano", qu'on peut remplacer par d'autres piments verts doux

3. et sinon, utiliser un peu de "piment en flocons" déshydraté.

4. Si vous utilisez des piments entiers comme moi, il faut ouvrir, retirer les graines et les nervures qui sont trop piquantes, à moins que vous ne vouliez faire un aller simple à la lune !

La marinade

5. La marinade fait la différence: Elle permet d'attendrir la viande, et de l'impregner de mille saveurs au coeur des tissus

6. Placer tous les ingrédients dans un blender : le Persil (20 g), les Feuilles de Menthe (30 g), les Feuilles de Coriandre (30 g), les Gousses d'Ail (4) (à éplucher), le Gingembre Frais (15 g). Pour éplucher le gingembre, gratter avec une cuillère, pas besoins d'éplucheur, le Sel (1/2 c. à café), le Jus de Citron (50 g pris de 1 Citron), la Sauce Soja (60 g ou 6 Centilitres/60 Millilitres), les Piments (3) (sans les graines !), l'Huile végétale (120 g ou 12 Centilitres/120 Millilitres), le Miel (3 c. à soupe), le Vinaigre de Vin Rouge (2 c. à soupe) et l'Eau (4 c. à soupe)

7. Mixer au blender

8. Pour les Côtes d'Agneau (1 kg), si vous avez pris comme moi du carré d'agneau, il faut trancher afin de séparer les côtes : On veut que le maximum de viande soit recouverte de marinade !

9. Placer le tout dans un récipient creux, et bien recouvrir afin de ne plus voir de viande !

10. Recouvrir de film alimentaire étirable au contact

11. Placer au frais pendant toute une nuit, idéalement ! Au minimum 4 heures !

Lendemain : Cuisson

12. Le lendemain, sortir la marinade 1 à 2 heures à température ambiante

13. Préchauffer le four à 200 C (Thermostat 6)

14. Prélever la viande, et réserver la sauce marinade dans une casserole

15. Cuire à feu très fort la viande dans une poêle très chaude pendant 5 minutes. Vous devez prendre une poêle résistante au four

16. Retourner et cuire l'autre face 5 minutes

17. Ottolenghi ne le dit pas, mais je badigeonne de sauce pour être sur qu'elles ne sèchent pas au four

18. Puis placer la poêle au four et cuire 10/15 minutes à 200 C (Thermostat 6)

19. Chauffer la sauce dans une casserole à feu faible/moyen

Cuisson au Barbecue

20. Alternative : que vous pouvez remplacer ce mode de cuisson par une cuisson au Barbecue

21. Voila... la viande est cuite. Ne prenez pas peur de la couleur très foncée obtenue : C'est en fait les sucres qui ont caramélisé, et c'est excellent !!