



Côtelettes d'agneau grillées à l'ail et au maïs et pommes de terre en robe des champs

🕒 PRÉPARATION : 45 min.

👤 PERSONNES : 4

🥬 INGRÉDIENTS :

- 8 côtelettes d'agneau
- jus de ½ citron
- 1 cuiller à soupe de romarin haché
- 1 cuiller à soupe de thym haché
- 1 petit bouquet de ciboulette
- réserver quelques brins de ces herbes pour la finition
- poivre et sel
- 1 petite boîte de 300 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 2 petites gousses d'ail
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 4 grosses pommes de terre
- 1 petit pot de crème aigre

🍳 PRÉPARATION :

Mélangez le jus du ½ citron avec le poivre, le sel, le romarin et le thym. Laissez-y mariner les côtelettes d'agneau pendant une demi-heure.

Lavez les pommes de terre non épluchées. Emballez-les dans une feuille d'aluminium. Mettez-les à cuire dans un four préchauffé (230 °C). Les pommes de terre sont prêtes lorsque vous pouvez piquer dedans facilement (+/- 40 minutes). Attendez 10 minutes avant d'enlever la feuille d'aluminium.

Chauffez l'huile d'olive et faites-y revenir l'ail pressé. Ajoutez le maïs à l'ail. Laissez cuire le maïs pendant 5 minutes. Mélangez-y la ciboulette hachée et gardez au chaud. Grillez les côtelettes d'agneau dans une poêle à griller (ou au barbecue) légèrement graissée avec un peu d'huile d'olive, 3 minutes de chaque côté.

Avec un couteau, faites une entaille dans la pomme de terre et versez-y une petite cuiller de crème aigre assaisonnée. Dressez à côté le maïs à l'ail et les côtelettes d'agneau. Garnissez de quelques brins de ciboulette, de romarin et de thym.

🔒 VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
568,38	24,4	37,65	35,58	13,43	5,38

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :

On évite souvent l'ail en cuisine à cause de son odeur tenace. Pourtant, l'ail possède des propriétés intéressantes : il protège les artères et a des vertus antibactériennes.