

## Des recettes douces comme un agneau !

### Côtelettes d'agneau aux petits légumes

Ingrédients (2 Personnes) :

- 2 côtes d'agneau
- 2 pincées de noix de muscade
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons - 2 poivrons - 2 tomates
- 1 pincée de sauge - 2 gousses d'ail
- 10 cl de vin blanc doux - sel, poivre

Préparation de la recette :

Saupoudrer la viande de noix de muscade de chaque côté, les saler et poivrer.

Dans une poêle huilée bien chaude, faire revenir les côtes d'agneau, puis les retirer de la poêle et les réserver au chaud. Peler et émincer les oignons, puis les mettre à dorer dans la poêle.

Laver, épépiner et détailler les poivrons en lanières, puis les tomates en rondelles. Les ajouter aux oignons et les laisser fondre pendant 10 min en remuant régulièrement.

Assaisonner avec la sauge, le sel et le poivre ; puis incorporer l'ail préalablement écrasé. Arroser avec le vin blanc et laisser réduire un peu le mélange sur feu modéré.

Déposer les côtes sur le lit de légumes, les laisser chauffer 5 min environ, puis servir.

### Brochettes d'agneau marinées aux herbes fraîches

Ingrédients (4 Personnes) :

- 1 kg d'épaule d'agneau
  - 2 oignons - 2 tomates
- Pour la marinade :
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - thym frais - romarin frais - laurier frais - sel, poivre

Préparation de la recette :

Détailler l'épaule d'agneau en gros morceaux de taille égale, puis préparer la marinade.

Dans un saladier, verser l'huile d'olive puis laver les herbes fraîches. Les ciseler et les jeter dans l'huile avec le sel et le poivre. Mettre la viande à mariner dans le saladier durant 2 h en la remuant régulièrement pour qu'elle soit imbibée de façon homogène.

Pendant ce temps, peler et découper les oignons en quartiers, puis les nettoyer et mettre les poivrons à blanchir 5 min dans l'eau bouillante. Découper ensuite les poivrons en lamelles et les tomates en quartiers.

Enfiler les ingrédients sur les pics à brochette en alternant 1 morceau de viande avec 1 morceau d'oignon, un de tomate...

Les mettre à griller sur le barbecue bien chaud et laisser cuire de 10 à 20 min selon la cuisson désirée.

Servir avec un coulis de tomate et accompagner de papillotes de pommes de terre ou de riz.