



Agneau

# Côtes d'agneau aux légumes



**20 min** **5 min** **10 min** **5 min** **187**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Réalisation des légumes

- 1 Laver et sécher la courgette. A l'aide d'un couteau d'office, ôter les extrémités.
- 2 A l'aide d'une mandoline, détailler de fines rondelles de courgettes.
- 3 Eplucher puis détailler finement l'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Faire cuire l'ail et les rondelles de courgettes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
- 5 Saler et poivrer légèrement puis remuer constamment à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que les courgettes soient cuites mais encore fermes.

## Étape 2

Cuisson de la côte d'agneau

- 1 Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle puis y déposer la côte d'agneau.
- 2 Saler et poivrer. Faire cuire sur les deux faces jusqu'à la cuisson souhaitée puis laisser reposer la viande quelques minutes avant de servir.

Ingrédients  
pour **1** personne

### Ingrédients pour les côtes d'agneau aux légumes

1 **Côtelette(s) d'agneau**  
1 **Courgette**  
0.5 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Persil plat**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Déposer les courgettes et la côte d'agneau sur une assiette.
- 2 Décorer avec du persil et servir de suite.