

# LA RECETTE *du* LUNDI



*côtelettes d'agneau en croûte de noisettes et d'épices, écrasé de patate douce*

plat



## INGRÉDIENTS

### Pour les côtelettes d'agneau

- 4 côtelettes d'agneau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive Ail et Thym du Comptoir des Arômes
- 30 g de noisettes grossièrement concassées du Comptoir des Arômes
- 1 demi cuillère à soupe de chapelure
- 1 demi cuillère à café de thym du Comptoir des Arômes
- 1 demi cuillère à café de romarin du Comptoir des Arômes
- 1 demi cuillère à café de paprika du Comptoir des Arômes
- 1 quart de cuillère à café de cumin moulu du Comptoir des Arômes
- 1 quart de cuillère à café de coriandre moulue du Comptoir des Arômes
- 1 petite pincée de piment du Comptoir des Arômes
- 1 demi cuillère à café de miel du Comptoir des Arômes
- Un peu de Sel Salish du Comptoir des Arômes
- Quelques tours de poivre du Comptoir des Arômes

### Pour l'écrasé

- 600 g de patates douces
- 15 g de beurre doux
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière ou 1 cuillère à soupe et demie d'huile d'olive
- Un peu de sel aux épices grillées du Comptoir des Arômes
- Quelques tours de poivre noir de Madagascar du Comptoir des Arômes



Pour 2 personnes



## PRÉPARATION :



1. Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le thym, le romarin, le paprika, le cumin, la coriandre, le piment, le miel, le Sel Salish et le poivre. Badigeonne les côtelettes avec cette marinade, puis laisse reposer au frais pendant 1 heure minimum.
2. Mélange les noisettes concassées avec la chapelure et un tout petit filet d'huile d'olive pour obtenir une texture légèrement humide.
3. Épluche les patates douces, coupe les en morceaux, puis fais les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes. Égoutte les, puis écrase les avec le beurre, la crème fraîche ou l'huile d'olive, le sel aux épices grillées et le poivre noir de Madagascar.
4. Pane les côtelettes en les pressant dans le mélange noisettes chapelure.
5. Fais les saisir 1 minute par face dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
6. Termine la cuisson au four à 180°C pendant 5 à 7 minutes selon la cuisson souhaitée.
7. Sers 2 côtelettes par personne avec l'écrasé bien chaud.

