

CÔTELETTES D'AGNEAU SUR LIT DE FÈVES ET D'ASPERGES VERTES

Mardi 05 Juin 2018

De temps en temps, une viande plus riche en MG mais avec du goût ...

Côtelettes d'agneau sur lit de fèves et d'asperges vertes pour 2 personnes et 8pp-6spl par part

-4 petites côtelettes d'agneau dans le filet

-240 g de fèves pelées surgelées*

-une douzaine d'asperges vertes fraîches*

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-1/2 cuillère à café de thym

-persil

-sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée et selon la notice les fèves.
Les égoutter

Cuire à l'eau bouillante salée les asperges pendant 5 minutes.
Les sortir avec une écumoire et les refroidir à l'eau froide

Sur une plancha ou dans une poêle antiadhésive, griller les côtelettes, les assaisonner et les saupoudrer de thym

Chauffer l'huile dans une sauteuse, faire revenir les fèves et les pointes des asperges vertes. Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil ciselé.

Servir ensemble



Ne faites pas trop cuire les asperges et les fèves pour qu'elles gardent du croquant. En général, je ne tiens pas compte du temps de cuisson des surgelés, je diminue par 2 pour les légumes, je goûte et j'avise

En saison, vous pouvez prendre des fèves fraîches

Pour le repas : gaspacho (2pp-3sp) -côtelettes d'agneau sur lit de fèves et d'asperges vertes (8pp-6spl) -100 g de fromage blanc 0 %(1pp-1 sp) -cerises (0pp-0 sp). Total :11pp-10 spl

Excellent mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés