

Côtes d'agneau à la menthe

Préparation :

20 min

Cuisson :

8 min

Ingrédients :

8 côtes d'agneau
1 cuillère à café d'huile essentielle de menthe
1 citron frais
2 cuillères à soupe de miel liquide
8 cuillères à soupe d'huile d'olive
quelques feuilles de menthe fraîche
sel et poivre

★Préparation :

Pressez le jus du citron frais et versez-le dans une casserole avec l'huile d'olive, la cuillère à café d'huile essentielle de menthe, les feuilles de menthe fraîche et les deux cuillères à soupe de miel liquide.

Salez et poivrez selon votre goût.

Portez le tout à frémissements afin d'obtenir une marinade homogène.

Arrosez les côtes d'agneau de la marinade précédente et laissez-les reposer durant 10 min en retournant la viande à mi parcours.

Dans une poêle à sec, faites-y cuire les côtes d'agneau marinées pendant 4 minutes de chaque côté en les arrosant de la marinade restante.

Répartissez les côtes d'agneau à la menthe dans quatre assiettes individuelles puis servez bien chaud.