

Côtelettes d'agneau à la grecque

avec pommes de terre à l'ail et au citron et salade de poivrons

Deluxe

40 minutes



Côtelettes de longe d'agneau



Mélange d'épices méditerranéen



Pomme de terre à chair jaune



Poivre au citron



Gousses d'ail



Sauce tzatziki



Poivron



Tomate beefsteak



Olives mélangées



Feta, émiettée



Vinaigre de vin rouge



Pain plat

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

3 plaques à cuisson, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de longe d'agneau	4	8
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	480 g	960 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	3	6
Sauce tzatziki	113 ml	226 ml
Poivron	160 g	320 g
Tomate beefsteak	170 g	340 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour des côtelettes médium-saignantes. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Égoutter et hacher grossièrement les **olives**.
- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).



Cuire les côtelettes d'agneau

- Sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**agneau**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que l'**agneau** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer l'**agneau** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que l'**agneau** soit entièrement cuit**.



Rôtir les pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de 2 **c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**ail**. Saupoudrer de **poivre au citron**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et 1 **c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson.
- Badigeonner les **pains plats d'huile à l'ail** et **saler**.
- Griller dans le **bas** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre** et 2 **c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **olives**, les **poivrons**, les **tomates** et le **feta**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en deux.
- Répartir les **pommes de terre**, la **salade**, les **pains plats** et les **côtelettes d'agneau** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tzatziki** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!