

# Côtelettes d'agneau à la moutarde de Dijon

avec écrasé de pommes de terre, légumes et noix de Grenoble caramélisées

Deluxe

45 minutes



Côtelettes de longe d'agneau



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Pois sucrés



Échalote



Noix de Grenoble, hachées



Mélange pour sauce brune



Cassonade



Concentré de bouillon de poulet



Moutarde de Dijon



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, petite poêle antiadhésive, papier d'aluminium, spatule, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de longe d'agneau	4	8
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Griller les noix de Grenoble

- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Entre-temps, disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre. Mesurer **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à poêle chaude. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Ajouter la **cassonade** et l'**eau réservée**. **Saler**. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **cassonade** fonde et que le mélange caramélise les **noix**. Retirer la poêle du feu.



## Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts**, les **pois sucrés** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.
- Couvrir pour garder chaud.



## Cuire les pommes de terre

- Transférer les **noix** sur le papier parchemin. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les noix; elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir complètement pendant 15 min.
- Pendant que les **noix** refroidissent, couper les **potatoes** en quatre. Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter **1 tasse** d'**eau** (1 ½ tasse d'eau pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Incorporer le jus d'**agneau restant** sur la plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Préparer et cuire les côtelettes d'agneau

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**agneau**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson.
- Étendre la **moutarde** sur l'**agneau**. Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer 5 min.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter le **reste** du **sel d'ail**, **¼ tasse** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement le tout. **Poivrer**, au goût.
- Répartir les **côtelettes d'agneau**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper l'**agneau** et les **potatoes** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer les **légumes** des **noix de Grenoble caramélisées**.

## Le souper, c'est réglé!