

# Côtelettes d'agneau aux épices de Montréal et aux asperges grillées avec salade aux tomates et aux nectarines et naans grillés

Grillade de longue fin de semaine

Épicée

30 minutes



Côtelettes de surlonge d'agneau



Naan



Petites tomates anciennes



Nectarine



Mélange roquette et épinards



Glaçage balsamique



Épices à bifteck de Montréal



Purée d'ail



Basilic



Feta, émietté



Asperges



Médailon de beurre

BONJOUR NECTARINE

Ce fruit estival est parfait pour les grillades!

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le gril à 260 °F (500 °F) à feu moyen-élevé.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler pour 4 pers.):**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de surlonge d'agneau	4	8
Naan	2	4
Petites tomates anciennes	113 g	227 g
Nectarine	2	4
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Basilic	7 g	14 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Asperges	227 g	454 g
Médailon de beurre	25 g	50 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\*Essentiels à avoir à la maison

\*\*Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour une côtelette médium-saignante. La taille de la côtelette influe sur la cuisson.

## 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.



## Préparer

Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Couper les **tomates** en deux. Couper les **nectarines** en quatre sections, en évitant le noyau. Placer le **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes. Faire fondre pendant 30 s. (**REMARQUE** : À défaut d'un bol allant au micro-ondes, faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu moyen.) Incorporer la **moitié** de la **purée d'ail**.



## Faire griller l'agneau, les asperges et les nectarines

Disposer l'**agneau** d'un côté du gril, puis les **asperges** et les **nectarines**, côté chair vers le bas, de l'autre côté du gril. Réduire à feu moyen, fermer le couvercle et faire griller de 8 à 10 min par côté ou jusqu'à ce que l'**agneau** soit entièrement cuit et que les **asperges** soient tendres, en retournant une fois\*\*. Retirer les **nectarines** du gril après 3 à 4 min ou lorsque des marques de grillade apparaissent.



## Préparer l'agneau

Sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter l'**agneau**, le **reste** de la **purée d'ail**, ½ c. à soupe d'**épices à bifteck de Montréal**, ½ c. à soupe d'**huile** et ¼ c. à **thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Bien mélanger.



## Terminer la salade

Couper les **nectarines** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Ajouter dans un bol moyen le **glacage balsamique** et 2 c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.). Fouetter. Ajouter les **tomates**, les **nectarines** et le **mélange roquette et épinards**. Déchirer le **basilic** sur le tout. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Faire griller les naans

Disposer les **naans** sur le gril. Fermer le couvercle du barbecue et faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que des marques de grillade apparaissent. Retourner les **naans**, puis badigeonner le dessus avec la **moitié** du **beurre à l'ail**. Fermer le couvercle du barbecue et faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que des marques de grillade apparaissent. Transférer sur une plaque à cuisson et couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

Mélanger les **asperges** avec le **reste** du **beurre à l'ail**. **Saler et poivrer**. Répartir les **asperges**, la **salade** et l'**agneau** dans les assiettes. Parsemer la **salade de feta**. Couper les **naans** en quatre et servir en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!