

# Côtelettes d'agneau aux épices marocaines

avec pommes de terre rôties au harissa et sauce au yogourt et au citron

Deluxe

40 minutes



Côtelettes de longe d'agneau



Pommes de terre sous vide



Haricots verts



Poivron



Citron



Persil



Amandes, tranchées



Yogourt grec



Mélange d'épices marocain



Mélange d'épices harissa



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MAROCAIN

*Ce mélange d'épices nord-africaines est chaleureux et aromatique!*

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de longe d'agneau	4	8
Pommes de terre sous vide	280 g	560 g
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices harissa	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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



## Rôtir les pommes de terre

- Sécher les **potatoes** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé** du **mélange d'épices harissa** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## Griller les amandes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **amandes** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Cuire l'agneau

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **mélange d'épices marocain**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** d'**huile**, puis l'**agneau**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) 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\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Poivrer** et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger.
- Retirer la poêle du feu.



## Préparer les légumes et mélanger la sauce

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **haricots verts**.
- Hacher finement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** du **sel d'ail**, **¼ c. à thé** de **sucre**, **½ c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, ½ c. à soupe à la fois, si désiré.)



## Terminer et servir

- Répartir les **côtelettes d'agneau**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes.
- Couronner les **côtelettes d'agneau** d'un **souffçon** de **sauce au yogourt et au citron**.
- Parsemer les **légumes** d'**amandes grillées** et les **potatoes** du **reste** du **persil**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**