

Côtelettes d'agneau en croûte d'herbes et de moutarde

avec pommes de terre rôties et pois sucrés

Deluxe

35 minutes



Côtelettes de longe d'agneau



Pomme de terre à chair jaune



Chapelure panko



Moutarde de Dijon



Persil



Pois sucrés



Petits pois



Échalote



Crème sure



Ciboulette

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

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de longe d'agneau	350 g	700 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Petits pois	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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



Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les pois

- Dans la même poêle, 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 que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter les **pois sucrés** et les **petits pois**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un bol moyen, puis incorporer le **reste** du **persil** et le **reste** de la **ciboulette**.
- Couvrir et réserver.



Préparer

- Entre-temps, parer, puis couper en deux les **pois sucrés**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis réserver.



Cuire l'agneau

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **côtelettes d'agneau**. Saisir de 2 à 3 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées.
- Disposer l'**agneau** sur une plaque à cuisson.
- Étendre la **moutarde** sur le **dessus de l'agneau**, puis garnir du **mélange de chapelure** en pressant légèrement pour qu'il adhère bien.
- Cuire dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que l'**agneau** soit entièrement cuit**.



Griller la chapelure

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **chapelure**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Transférer dans un autre petit bol, puis incorporer la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

- Lorsque l'**agneau** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.
- Répartir les **pois**, les **potatoes** et l'**agneau** dans les assiettes.
- Couronner les **potatoes** d'un **souçon** du **mélange de crème sure**.

Le souper, c'est réglé!