

## Couleur Kémia



### Côtelettes d'agneau confits au miel et épices, tajine de pétioles de blette, vert de blette à la marocaine

#### *Pour 4 personnes*

1 botte de blettes,  
8 côtes d'agneau,  
1/2 litres de nectar d'abricot,  
Fond de veau,  
1 citron confit,  
Une dizaine d'olives marocaines,  
Piment doux,  
une cuil à café de miel, Cannelle, Cumin, Feuilles de menthe,  
1 cuil à café de gingembre frais râpé et 1 de ras-el anout  
Safran dilué dans de l'eau, concentré de tomate



#### Tajine de pétioles de blette

Dans de l'huile d'olive, faire revenir le gingembre. Ajouter le ras el hanout ainsi que le safran dilué. Ajouter les pétioles de blettes, recouvrir d'eau. Faire cuire pendant 15 mn.

Rajouter le citron confit coupé en morceaux ainsi que les olives.

Poursuivez la cuisson et laissez réduire la sauce.



Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>

Babali @2007

## Côtelettes d'agneau confits au miel et épices, tajine de pétioles de blette, vert de blette à la marocaine

### *Vert de blette à la marocaine*

Bien laver les feuilles de blette et les mettre à réduire dans une marmite pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.

Rajouter le paprika, le cumin, l'huile d'olive et le sel.

Laisser mijoter 10 minutes tout en remuant. En fin de la cuisson verser le jus du demi citron.

### *Côtelettes d'agneau*

Déposer vos côtelletes dans un plat creux. Verser de l'huile d'olive dessus. Badigeonner les 2 faces avec du miel, du cumin, de la cannelle. Ciselez la menthe fraîche et laisser mariner au minimum 30 mn.

Faire cuire les côtelettes dans la marinade.

### *Réduction de nectar d'abricot*

Faire réduire au 2/3 le nectar d'abricot. Monter la sauce avec du beurre.

### *Jus d'agneau*

Faire revenir des os d'agneau avec une échalote dans de l'huile d'olive. Mettre une cuil. à café de piment doux, du cumin, une cuil à café de concentré de tomate, 25 cl de fond de veau.

Laissez réduire et passer au chinois avant de servir.



Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>

Babali @2007