

Côtelettes d'agneau, pois chiches et poivrons aux herbes



adapté du magazine Good Food décembre 06

prep : 2 minutes

cuisson : 10 minutes

Pour 4 :

1 csoupe huile olive

4 à 8 côtelettes d'agneau selon leur taille

1 boîte de 410g de pois chiches au naturel, égouttés et rincés

1 à 2 poivrons rouges en bocal, selon leur taille

1 grosse gousse d'ail pelée et hachée

1 poignée de feuilles de coriandre

Jus et zeste d'1 citron

2 sachets de 250g de pousses d'épinards

sel, poivre

Préparer les pois chiches, couper les poivrons en gros dés, peler et presser l'ail. Hacher la coriandre, zester et presser le citron.

Chauffer l'huile dans une poêle. Quand l'huile est bien chaude, faire dorer les côtelettes environ 2 minutes sur chaque face (ou plus si vous les aimez bien cuites), les assaisonner.

Quand elles sont cuites, les déposer en tas sur une assiette pour éviter qu'elles refroidissent.

Dans la même poêle, mettre les pois chiches à réchauffer avec les dés de poivron et l'ail, le zeste et la moitié du jus de citron.

Laisser mijoter à feu moyen environ 2 minutes, le temps de réchauffer tout ça. Ajouter enfin la coriandre, mélanger. Répartir sur le côté des assiettes de service.

Dans la même poêle toujours, ajouter éventuellement un peu d'huile et déposer les épinards et l'autre moitié du jus de citron et les tomber sur feu vif, cela prend 2 minutes maximum. Saler légèrement.

Répartir les épinards sur les assiettes, à côté des pois chiches.

Déposer les côtelettes sur les épinards.

Déguster.





Lacath, <http://lacath.canalblog.com>