

Agneau à la vapeur de menthe poivrons farcis au couscous aux herbes



*adapté du livre de recettes SEB joint pour l'agneau
adapté d'une recette du livre "Steaming" d'Annette Yates pour les poivrons*

Prep 10 minutes
Cuisson 20 minutes

Pour 4 personnes

4 côtelettes doubles d'agneau
4 belles feuilles de menthe, ou plus si elles sont petites.
un peu d'huile d'olive
sel, poivre

175g semoule de couscous moyenne
300ml bouillon de volaille (à partir d'un cube ou de poudre)
1 ccafé "mixed spice" en poudre (rapporté de Londres. On peut substituer du 4-épices ou des épices à couscous)
2 csoupe huile d'olive
1/2 jus de citron
2 oignons nouveaux finement ciselés (en remplacement des 4 oignons verts demandés dans la recette)
3 csoupe menthe fraîche ciselée
3 csoupe persil frais haché
sel, poivre
4 poivrons rouge "portion". Les miens étaient gros, une moitié par personne a suffit.

Placer le couscous moyen dans un saladier. Mettre de l'eau à bouillir, mesurer 300ml d'eau bouillante dans un pichet mesureur et y diluer la quantité nécessaire de bouillon en cube ou en poudre. Verser sur le couscous, mélanger rapidement et laisser gonfler 5 minutes.

Pendant ce temps, pschitter les côtelettes à l'huile d'olive sur leurs 2 faces ou les huiler au pinceau. Saler, poivrer. Placer sur le plateau cuisson côté bombé (pour cuisson vapeur, pas pour sauce) avec une grosse feuille de menthe sous chacune d'entre elles. Réserver.

Mélanger le couscous, tout le bouillon a dû être absorbé. Ajouter l'huile, le jus de citron, les herbes, saler, poivrer, mélanger, goûter, rectifier.

Couper le haut des poivrons, ôter les graines et les peaux blanches à l'intérieur bien soigneusement. Vérifier qu'ils tiennent debout, tailler légèrement la base si nécessaire en veillant bien à ne pas trouser



les poivrons. Farcir les poivrons avec le couscous, tasser légèrement et les placer dans le panier vapeur. Placer le plateau avec les côtelettes par dessus puis poser le couvercle. Cuire 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient bien tendres.

Servir rapidement.