



CÔTELETTES D'AGNEAU, SALADE DE BETTERAVES COMPOTE DE POMMES ET POIRES



10 min



10 min



1 pers.



RÉALISÉ PAR

Jamie Olivier

La salade de betteraves n'est pas courante! Comme il y en a de différentes couleurs, cela donne un plat très coloré avec le couscous et la viande.

INGRÉDIENTS

- 120g de couscous
- 2-3 côtelettes d'agneau
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 oignon rouge
- 2 tomates
- Jus d'un citron
- 1/4 de piment épicé
- 1 poignée de persil
- 1 branche de thym
- Sel, poivre
- Un peu d'huile d'olive

Salade

- Quelques betteraves de différentes couleurs
- Sel, poivre, persil, huile d'olive ou de noix, vinaigre, raifort

Dessert

- 1 pomme et 1 poire
- Cannelle ou muscade ou poivre

MARCHE À SUIVRE

Chauffer la poêle avec un petit peu d'huile.

En même temps, placer le couscous dans une assiette creuse et le recouvrir d'eau bouillante.

Saler, poivrer et saupoudrer la viande de cumin.

Faire dorer les côtelettes des 2 côtés puis ajouter l'oignon, le thym et le piment. Laisser cuire 2 minutes en mélangeant sans arrêt.

Dans un même temps, hacher les tomates et le persil finement, mélanger avec le couscous en ajoutant un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Assaisonner à votre convenance.

Servir le couscous avec l'agneau et recouvrir avec les oignons et répartir le persil dessus.

Laver les betteraves, puis les éplucher et les émincer finement avec un économe.

Préparer dans un saladier un peu de sel, de poivre et du persil haché finement.

Ajouter un peu de vinaigre, d'huile d'olive ou de noix, et une pointe de raifort.

Bien mélanger et laisser tirer une dizaine de minutes. Ainsi l'acidité du raifort ramollira les betteraves.

Dessert

« Compote de fruits de saison (pomme, poire) »

Peler et couper les fruits. Les cuire à feu doux en ajoutant de la cannelle ou de la noix de muscade ou un peu de poivre.

Normalement il n'est pas nécessaire de rajouter de sucre.

Si vous le désirez, utilisez de la fructose ou un édulcorant naturel (stevia, xylitol, agave).

ASTUCES DU CHEF

Si vous n'aimez pas les betteraves, vous pouvez aussi faire cette recette avec des carottes, des concombres ou même des courgettes.
on peut aussi utiliser un autre féculent: pommes de terre, polenta, etc.