



2 personnes



20 minutes



10 minutes

Côtelettes d'agneau, miel et épices

- 6 côtelettes d'agneau
- le jus d'un pamplemousse
- 2 CS de miel toutes fleurs
- 1 CS de cannelle
- 1 CC de gingembre en poudre
- 1 CC de graines de coriandre en poudre
- 5 clous de girofle
- 1 pincée de piment d'Espelette
- sel
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon émincé

1- Préparez la marinade la veille. Mélangez le jus de pamplemousse, les épices (cannelle, gingembre, poudre de coriandre, clous de girofle, piment d'Espelette, sel) avec le miel, l'ail et l'oignon. Mettez les côtelettes d'agneau dans la marinade, retournez-les régulièrement.

2- Le lendemain, préchauffez le four en position grill. Mettez les côtelettes égouttées sur la grille à mi-hauteur et disposez une lèchefrite sous la grille pour récupérer le jus.

3- Faites dorer les côtelettes 5 à 10min de chaque côté en arrosant régulièrement avec la marinade. Quand les côtelettes sont cuites, retirez-les du four et laissez la lèchefrite contenant le jus dans le four sous le grill pour que les sucs caramélisent. Servir les côtelettes avec la sauce caramélisée.