



## Côtelettes d'agneau masala



PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON: 25 MIN

La vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Grecque avec féta *Kraft* s'harmonise avec les épices, créant une délicieuse marinade pour ces côtelettes!

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

1 PORTION

1/4 tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Grecque avec féta *Kraft*

2 c. à soupe de jus de citron

2 gousses d'ail, finement hachées

1 c. à thé de garam masala, 1 c. à thé de coriandre moulue, 1 c. à thé de cumin moulu et 1 c. à thé de feuilles de fenugrec séchées

1/2 c. à thé de chili en poudre ou piment de Cayenne

8 petites côtelettes de longe d'agneau non désossées (1 lb ou 450 g)

1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 400 °F.

#### Étape 2

Mélanger tous les ingrédients, sauf les côtelettes et la coriandre fraîche, jusqu'à homogénéité. Verser le mélange sur les côtelettes dans un grand bol; remuer pour les enrober. Les mettre sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.

#### Étape 3

Cuire 25 min ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites (160 °F), en les retournant après 13 min.

#### Étape 4

Parsemer de coriandre fraîche.

# Conseils des Cuisines Kraft



## Prenez de l'avance

Pour rehausser la saveur de ces côtelettes, laissez-les mariner toute une nuit au réfrigérateur avant de les cuire au four comme indiqué.

## Savoir-faire Faire griller les côtelettes sur le barbecue

Chauffez le barbecue à feu moyen. Remuez les côtelettes dans le mélange de vinaigrette comme indiqué, puis faites-les griller 10 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites (160 °F). Parsemez-les de coriandre fraîche.

## Présentation suggérée

Accompagnez le plat d'un [Chutney crémeux à la coriandre](#).

## Calories **240**

	% valeur quotidienne
<b>Matières grasses 17 g</b>	<b>26 %</b>
<b>Matières grasses saturées 6 g</b>	<b>30 %</b>
<b>Cholestérol 65 mg</b>	
<b>Sodium 230 mg</b>	<b>10 %</b>
<b>Glucides 4 g</b>	<b>1 %</b>
<b>Fibres alimentaires 1 g</b>	<b>4 %</b>
<b>Sucres 1 g</b>	
<b>Protéines 18 g</b>	
<b>Vitamine A</b>	<b>2 %</b>
<b>Vitamine C</b>	<b>8 %</b>
<b>Calcium</b>	<b>2 %</b>
<b>Fer</b>	<b>15 %</b>

## Portions

4 portions de 2 côtelettes d'agneau (94 g) chacune