



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Côtelettes d'agneau grillées au romarin et aux pommes

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

Des côtelettes d'agneau gouteuses et tendres à déguster été comme hiver.

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de romarin frais , haché
- 1 cuillère à thé de thym frais , haché
- 1/4 tasse d' huile d'olive
- 1/2 tasse de jus de pomme
- 1 échalote grise finement hachée
- 8 côtelettes de longe d'agneau (environ 1 1/2 lb/750 g)
- sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le romarin, le thym, l'huile d'olive, le jus de pomme et l'échalote. Saler et poivrer. Enrober les côtelettes de la marinade. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer 2 heures. (Les côtelettes se conserveront 1 jour au réfrigérateur).

2. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les côtelettes sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire 6 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Envelopper de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de servir (retourner les côtelettes à mi-cuisson). Servir avec la sauce à la pomme, des asperges grillées ou un assortiment de légumes de saison grillés.



Préparation	20 minutes
Cuisson	6 minutes
Portion(s)	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

Par portion avec 1 c. à table (15 ml) de la sauce

Fibres	1 g
Sodium	250 mg
Protéines	38 g
Calories	465
Total gras	32 g
Cholestérol	145 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	6 g