

Côtelettes d'agneau loupriot

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Vin rouge sec	125 ml	½ tasse
• Pruneaux séchés dénoyautés, hachés	5 moyens	5 moyens
• Côtelettes d'agneau	8 petites (550 g)	8 petites (1 ¼ livre)
• Oignon tranché Ail haché	1 moyen 2 gousses	1 moyen 2 gousses
• Romarin séché	1 ml	¼ c. à thé

MODE DE PRÉPARATION

- Ajouter les pruneaux au vin rouge ; les laisser tremper environ 3 heures.
Égoutter les pruneaux hachés.
Mettre de côté le vin et les pruneaux.
- Dans une poêle légèrement huilée, cuire les côtelettes à feu moyen environ 6 minutes de chaque côté.
Retirer les côtelettes de la poêle ; les garder au chaud.
- Dans la poêle, faire rissoler légèrement l'oignon et l'ail à feu moyen.
Ajouter les pruneaux hachés ; cuire en remuant quelques minutes.
Dans les assiettes de service, répartir les côtelettes puis les garnir du mélange de pruneaux.
- Verser le vin dans la poêle ; ajouter le romarin.
En brassant de temps à autre, chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le vin soit réduit de moitié.
Verser sur les côtelettes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes



Valeur nutritive par portion :

Glucides : 9,8 g

Fibres : 1,2 g

Protéines : 16,6 g

Lipides : 5,2 g

