



La Ferme du Mandré
Producteur d'Ariège

Agneaux Tarasconnais, Poulets et Oeufs « plein air »

Marie-Christine FONNÉ
Lieu-dit Le Mandré, 09120 VENTENAC
Tél. : 05 61 60 22 65 - 06 19 03 43 80

contact@fermedumandre.fr
www.fermedumandre.fr

Côtelettes d'agneau Tikka

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Temps total : 30 mn

Spécialité indienne, la sauce Tikka est préparée avec du yogourt et un mélange d'épices. Souvent utilisée comme marinade pour le poulet, elle relève aussi l'agneau à merveille.

Pour 4 personnes :

- 250 ml de yogourt nature (de type Balkan)
- 15 ml d'huile végétale
- 5 ml de jus de citron
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 8 côtelettes d'agneau
- 1 CS de gingembre frais, haché finement
- 1 CC de cumin moulu
- 1 CC de coriandre moulue
- 1 CC de curcuma moulu
- 1/2 CC de sel

Préparation

1. Dans une passoire fine tapissée d'étamine et placée sur un bol, laisser égoutter le yogourt à la température ambiante pendant 10 minutes. Mettre le yogourt égoutté dans un plat en verre peu profond (jeter le liquide). À l'aide d'un fouet, incorporer l'huile, le jus de lime, l'ail, le gingembre, le cumin, la coriandre, le curcuma et le sel. Ajouter les côtelettes d'agneau au mélange au yogourt et les retourner pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 15 minutes. (Vous pouvez préparer les côtelettes jusqu'à cette étape. Elles se conserveront jusqu'à 8 heures au réfrigérateur.)
2. Mettre les côtelettes sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

Servez ce plat une salade verte.

Bon appétit,