CÔTES D'AGNEAU À LA NIÇOISE

Recette niçoise

Pour tous les jours

Court
Temps de préparation

Court
Temps de cuisson

Degré de facilité

Dépense à prévoir

Valeur diététique



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 côtelettes d'agneau (de Provence si possible).
- 3 gousses d'ail.
- 2 à 3 cuillerées d'huile d'olive.
- 4 tomates.
- 1 douzaine d'olives noires.
- Thym.
- Romarin.
- 2 ou 3 anchois salés, coupés et malaxés avec un peu d'huile d'olive (facultatif).
- Sel et poivre.

LA RECETTE

1. Pelez et épépinez les tomates. Concassez-les grossièrement et mettez-les à revenir, dans un peu d'huile chaude, avec une gousse d'ail écrasée, du sel et du poivre, pendant 10 à 15 minutes. Réservez-les.

2. Frottez d'ail les côtelettes, sur les deux faces, et faites-les dorer dans de l'huile chaude. Salez, poivrez, parsemez de thym et de romarin émiettés.

3. 5 minutes plus tard, ajoutez dans la poêle, autour des côtelettes, les tomates et les olives dénoyautées, et laissez cuire quelques minutes.

4. Servez en ajoutant, selon votre goût, une demi-cuillerée à café de purée d'anchois sur chaque côte d'agneau.

VARIANTE

Variante. À la place des tomates, n'hésitez pas à accompagner les côtelettes de courgettes ou d'aubergines qui se marient aussi très bien avec l'huile d'olive.

LES CONSEILS DU CHEF

Des anchois salés, plus ou moins réduits en pâte, sont fréquemment utilisés dans la cuisine niçoise. Toutefois, si vous redoutez leur goût assez prononcé, il n'est pas obligatoire de les introduire dans la préparation des côtes d'agneau à la niçoise.

La viande de l'agneau, comme celle du veau, se mange bien cuite. Elle ne doit pas être servie saignante comme le mouton. Contrôlez attentivement donc la cuisson.

Servez avec du riz.

LES VINS OU LES BOISSONS



Un rosé de Provence.