

Côtes d'agneau à l'indienne

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 291.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.275

Les ingrédients

- 4.0 u Côtes d'Agneau
- 1.0 u Poivron rouge
- 2.0 u Yaourt nature
- 1.0 p Piment fort
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Persil
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Curry
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de la sauce

A l'aide d'un mixeur, mixez les yaourts, le poivron, l'ail, le piment et le curry.

Enrobez les côtes de ce mélange.

Cuisson

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Poêlez-y les côtes 5 min de chaque côté, à feu vif avec un filet huile d'olive.

Salez-les et poivrez-les.

Au moment de servir, saupoudrez les côtes de persil.