

# Côtelettes d'agneau bien saucées



(Pour 4 personnes)

- 8 côtelettes d'agneau 2 po (5 cm) d'épaisseur, coupe française
- 1/4 tasse + 1/2 c. à thé (62 ml) Gros sel casher Windsor®, divisée
- 1 tasse (250 ml) yogourt\* grec
- 2 c. à soupe (30 ml) jus de citron frais
- 1/4 tasse (60 ml) romarin frais, haché finement
- 2 c. à soupe (30 ml) persil italien frais, haché finement
- 3 c. à soupe (45 ml) origan frais, haché finement
- 2 c. à soupe (30 ml) zeste de citron finement râpé
- 1 petite gousse ail (râpée ou finement émincée)
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) flocons de piment fort
- Poivre noir Windsor, fraîchement moulu, au goût



## Préparation de la recette

1. Bien éponger les côtelettes d'agneau avec du papier essuie-tout. Saupoudrer et frotter 1/4 tasse (60 ml) de sel sur toute la surface des côtelettes. Mettre de côté pendant la préparation de la sauce au yogourt et aux fines herbes.
2. Dans un bol moyen, ajouter les fines herbes hachées, le zeste de citron, l'ail, les flocons de piment fort, le reste du sel (1/2 c. à thé) et du poivre noir fraîchement moulu.
3. Incorporer le yogourt\* et le jus de citron. Ajuster l'assaisonnement au besoin.
4. Griller les côtelettes d'agneau de 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 150°F (cuisson moyenne). Pour une cuisson rosée (mi-saignante), griller de 3 à 5 minutes ou jusqu'à 135°F. Couvrir et laisser reposer 10 minutes avant de servir.
5. Napper l'assiette du mélange de yogourt aux fines herbes\* et déposer les côtelettes d'agneau par-dessus.

**Astuce :** Servez avec des minis pommes de terre bouillies. Salez l'eau de cuisson avec 2 c. à thé (10 ml) de sel casher. Faites mijoter jusqu'à tendreté. Égouttez et mélangez avec du persil haché finement et un filet d'huile d'olive.

La sauce au yogourt\* et aux herbes peut être préparée un ou deux jours à l'avance. Conservez dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Laissez reposer à température ambiante avant de servir.

\*substituez par un yogourt sans produits laitiers pour les régimes casher

