

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Côtelettes d'agneau marinées aux épices indiennes



Viande Paleo sans lactose



Imprimer



Commenter



Préparation: **5 minutes**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 4 à 6 côtelettes d'agneau
- 1/2 c. à c. de garam masala
- 1/2 c. à c. de cumin en poudre
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. d'oignon en poudre
- 1 c. à s. de sucre de coco
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 filet de tamari
- 1 c. à c. de nuoc-mâm (sauce poisson)

1. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la marinade avec une fourchette. Mettez les côtelettes dans un sac congélation ou dans un plat légèrement creux, versez la marinade par-dessus et enrobez la viande. Fermez le sac congélation en laissant le moins d'air possible, ou couvrez le plat avec un papier film. Conservez au réfrigérateur pendant le temps de la marinade.
2. Avant le repas, sortez la viande du réfrigérateur afin qu'elle revienne à température ambiante.
3. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Déposez les côtelettes sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 3 minutes (rosées) ou 4 minutes (bien cuites).
4. Pendant le temps de cuisson, préparez une salade verte contenant quelques feuilles de menthe, si vous aimez, et une vinaigrette composée de moutarde à l'ancienne et d'un filet de sirop d'érable. Servez avec la viande bien chaude.

Peut-être n'avez-vous jamais pensé à cuire votre viande au Vitaliseur ... Et pourtant, c'est un délice !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

 Facebook

 Pinterest

 Instagram