



Côtelettes d'agneau laquées

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de ketchup
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de miel

1. Eplucher et écraser les gousses d'ail, mélanger dans un saladier avec le ketchup, la sauce soja, le vinaigre et le miel. Ajouter les côtelettes, bien les enrober du mélange et laisser mariner 30 minutes.
2. Egoutter les côtelettes et les griller au barbecue ou à la poêle 3 à 5 min de chaque côté.
3. Pendant ce temps, dans une casserole, porter à ébullition la marinade pendant 5 à 10 minutes, le temps d'obtenir une sauce sirupeuse. Badigeonner les côtelettes de sauce juste avant de servir.

Astuce

Pour gagner du temps, vous pouvez zapper l'étape de marinade et faire directement réduire la sauce. Ajoutez des rondelles d'oignons frais ou des graines de sésame au moment de servir.