



Ribs d'agneau aux épices

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 kg de poitrine d'agneau avec os (coupée en morceaux individuels)
- 1 c. à soupe de mélange d'épices cinq parfums
- 1 c. à café de poivre concassé
- 2 c. à café de fleur de sel
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Disposer les morceaux de poitrine d'agneau sur une plaque allant au four. Mélanger le sel avec les épices et le poivre concassé, saupoudrer sur la viande et mélanger pour bien imprégner la chair des épices. Ajouter le miel et l'huile d'olive, mélanger.
2. Préchauffer le four à 180°C. Mettre la plaque au four et laisser cuire pendant 25 minutes. Retourner les morceaux et laisser cuire encore 20 minutes à 200°C.

Astuce

Servir les ribs d'agneau avec une salade d'herbes préparée en éminçant persil, menthe, coriandre et radis, et assaisonnée d'une vinaigrette.