

Brochette d'agneau marinée aux épices, couscous aux herbes

Recette pour 4 personnes



Description

Cubes de gigot d'agneau au curry, cumin, cinq épices et coriandre servi sur un couscous vert aux herbes et un concassé de tomates italiennes.

L'astuce du chef

Réalisez cette recette sur votre BBQ et laissez mariner les cubes d'agneau toute une nuit pour encore plus de saveur.

Ingrédients

Pour la brochette d'agneau

- 600 Gr Épaule d'agneau
- 2.50 Ml Curry en poudre
- 2.50 Ml Cinq épices chinoises en poudre
- 2.50 Ml Coriandre moulue
- 2.50 Ml Cumin moulu

- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Huile végétale

Pour le couscous aux herbes

- 250 Ml Couscous
- 250 Ml Eau
- 4 Branche(s) Menthe
- 12 Branche(s) Coriandre fraîche
- 12 Branche(s) Persil

- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Huile végétale

Pour le concassé de tomates

- 4 Unité(s) Tomates italiennes
- 1 Unité(s) Échalote
- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc

- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Effeuiliez toutes les herbes. Ciselez l'échalote. Coupez la chair des tomates italiennes en dés. Mélangez les tomates avec l'échalote, le vinaigre balsamique, un filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel et poivre.

Préparation des brochettes

Faites mariner les cubes d'agneau 10-15 minutes dans le mélange d'épices avec un filet d'huile d'olive et assaisonnez le tout de sel et poivre. Enfilez les cubes d'agneau sur des brochettes et saisissez-les à la poêle dans un filet d'huile végétale, 2 minutes de chaque côté sur un feu moyen.

Finissez la cuisson dans le four durant 5 à 10 minutes suivant le degré interne que vous désirez. Cuisson interne entre 52 et 60C (126F et 140) suivant le côté rosé que vous souhaitez.

Préparation du couscous aux herbes

Faites bouillir l'eau et plongez-y les herbes pour 3 minutes avant de les mixer. Assaisonnez de sel et poivre et versez cette eau verte sur le couscous. Couvrez et laissez reposer 10 minutes avant de l'égrainer à la fourchette.

Dressage

Dans une assiette, dressez un cercle de couscous aux herbes, ajoutez les brochettes et décorez du concassé de tomates.

Bon appétit!