

Brochettes d'agneau marinées au cumin et romarin, légumes confits, sauce yogourt à la menthe

Recette pour 4 personnes

Description

Un savant mélange de cultures, qui commence son voyage en Provence avec de petites notes en provenance des îles grecques.

Ingrédients

Pour les brochettes

- 600 Gr Épaule d'agneau
- 30 Ml Cumin moulu
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Branche(s) Romarin
- 60 Ml Huile d'olive

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour les légumes

- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Unité(s) Aubergine
- 1 Unité(s) Courgette
- 2 Gousse(s) Ail
- 3 Branche(s) Thym
- 1 Unité(s) Poivron jaune

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour le yogourt

- 200 Ml Yogourt grec
- 1 Botte(s) Menthe
- 1 Unité(s) Citron
- 5 Ml Tabasco

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**
- Temps de repos **15 mins**

Pour la mise en place

Hachez l'ail, le romarin, la menthe, le thym et pressez le citron. Taillez les légumes en brunoise.

Pour les brochettes

Mettez les cubes d'agneau en marinade avec la moitié de l'ail, l'huile d'olive, le cumin et le romarin. Laissez reposer 15 minutes. Piquez sur des brochettes individuelles, faites colorer dans une poêle chaude de chaque côté. Puis réservez sur une plaque de cuisson.

Pour les légumes

Dans une poêle avec une bonne quantité d'huile d'olive, faites suer l'oignon, l'ail, le thym et le poivron, pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez la courgette et l'aubergine et continuez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Rectifiez l'assaisonnement, sel et poivre.

Pour le yogourt

Dans un bol, mélangez le yogourt, la menthe, le jus de citron et le Tabasco, vérifiez l'assaisonnement.

Pour le dressage

Mettez les brochettes au four pour 4 minutes, réalisez une timbale de légumes à l'emporte pièce au centre de l'assiette. Mettez deux brochettes sur le dessus et finir autour avec le yogourt.

Bon appétit!