

Côtelettes d'agneau aux aubergines et poivron rouge

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 304 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.625

Les ingrédients

- 1.0 u Aubergine
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Thym
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 4.0 u Cotes d'Agneau
- 3.0 u gousse ail

Préparation des légumes

Pelez l'oignon et l'ail et émincez les finement. Lavez le poivron, épépinez-le et coupez le en tranches fines. Lavez l'aubergine, coupez la dans la longueur puis dans la largeur pour avoir de fines tranches

Cuisson

Dans une cocotte, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Y faire dorer les côtes d'agneau, puis retirez-les et réservez-les. Mettre dans la cocotte l'oignon, l'ail (écrasé au presse-ail), et les tranches de poivrons. Les faire dorer en les mélangeant régulièrement, puis rajouter les côtes. Ajoutez le thym, le sel et le poivre à votre convenance, et laissez mijoter à feu doux pendant 15 min.

Pendant ce temps, dans un poêle anti-adhésive mettre le restant d'huile d'olive et faire dorer les tranches d'aubergines. Puis ajoutez les aux côtes d'agneau, et laissez mijoter 45 min supplémentaires.

Présentation

Servez chaud avec de la semoule.