



Côtes d'agneau avec riz, sauce curry et yaourt aux concombres



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

8 côtelettes d'agneau
2 noisette de beurre (Becel Pro Activ)
1 concombre (pelé, épépiné et coupé en brunoise)
2 petits bocales de yaourt grec (nature, Oikos)
3 branches de coriandre (émincée)
250 grammes de riz (Bosto)
3 cuillères à soupe de curry en poudre
1/2 l lait
30 grammes de farine
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle. Faites dorer les côtes d'agneau de chaque côté. Poivrez.
- 2.** Incorporez la farine à un peu de beurre fondu. Ajoutez le lait pour allonger la sauce. Assaisonnez bien avec le curry en poudre. Mélangez bien.
- 3.** Mélangez la brunoise de concombre, le yaourt et la coriandre. Salez.
- 4.** Entre-temps, faites cuire le riz en suivant les instructions sur le paquet. Égouttez bien.
- 5.** Répartissez le riz sur les assiettes. Disposez les côtes d'agneau sur le riz. Versez un peu de sauce curry à côté du riz.
- 6.** Versez le yaourt aux concombres dans de petits bols. Servez à part.