



couronne d'agneau et sauce au yaourt relevée



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 1/2 carré d'agneau
sel et poivre
2 cuillères à soupe de cumin en poudre
1/2 cuillerée à thé cannelle en poudre
1 cuillerée à thé de coriandre en poudre
huile d'olive
1 bulbe d'ail (réservez 1 gousse)
200 grammes de yaourt grec
1/2 citron (jus)
1 piment vert espagnol (émincé)
1 bouquet de coriandre

Méthode de préparation

- 1.** Assaisonnez les couronnes d'agneau avec du sel, du poivre, du cumin, de la cannelle et de la coriandre en poudre. Poêlez-les pendant 2 minutes dans de l'huile d'olive. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Placez les couronnes d'agneau sur une lèchefrite avec la tête d'ail coupée en deux. Faites cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 2.** Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez le yaourt à la grecque avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, une gousse d'ail émincée, le piment et la coriandre ciselée.
- 3.** Laissez reposer les couronnes d'agneau pendant 5 minutes, puis découpez-les. Accompagnez de sauce au yaourt.