

Côtelettes d'agneau au romarin, carottes caramélisées au cumin

Ingrédients :

Pour la viande :

- 4 côtelettes d'agneau double
- 4 brins de romarin
- 1 c à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre

Pour les carottes :

- 750 g de jeunes carottes
- 12 gousses d'ail nouveau
- 1 c à soupe de miel
- 1 c à café de cumin en poudre
- 1 c à café de graines de cumin
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 dl d'eau
- sel et poivre



Préparation :

Pour la viande :

- Enduire les côtelettes de moutarde des deux côtés
- Effeuille le romarin et parsemer les aiguilles par dessus.
- Superposer les côtelettes pour une meilleure répartition de la moutarde
- Laisser reposer 10 minutes

Pour les carottes :

- Peler les carottes et laisser-les entières si elles sont petites ou couper-les en rondelles de 2 cm si elles sont plus grosses
- Peler les gousses d'ail en laissant la dernière enveloppe
- Dans une poêle, mettre l'huile, l'eau, le cumin en poudre et en graines, le miel, le sel et le poivre
- Porter à ébullition et ajouter les carottes et l'ail
- Cuire environ 15 min en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les carottes soient fondantes

A servir avec des pommes de terre au four ou autre.

Conseil nutritionnel :

Les carottes sont très riches en bêta carotènes, en vitamine A et en calcium.

Détaillons cette semaine la vitamine A et les bêta carotènes.

La vitamine A peut se présenter soit sous forme de rétinol dans les aliments d'origine animale ou sous forme de carotènes (précurseurs du rétinol) dans les végétaux.

La vitamine A est impliquée dans la vision, la croissance des os, la protection de l'organisme contre les infections, la cicatrisation et la protection de la peau. Elle a également un rôle important d'**antioxydant** en synergie avec d'autres nutriments. Cela évite un vieillissement prématuré de notre organisme.

Les meilleures sources de vitamine A sont les abats (surtout le foie), l'huile de foie de morue et les légumes (patates douces, carottes, épinard, chou)