



Salade d'été ensoleillée et brochettes d'agneau grillées



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

Pour les brochettes d'agneau :

600 grammes de filets d'agneau (en fines lanières)
huile d'olive
2 cuillères à soupe d'oregano
1 cuillerée à thé thym frais
sel et poivre

Pour la salade :

1 boîte de haricots rouges (égouttés)
2 poignées de pousses d'épinards
2 tomates (cœur de bœuf, en morceaux)
1/2 concombre (en morceaux)
1 mango (épluchée, dénoyautée, en morceaux)
1 oignon rouge (en demi-rondelles)
1 poignée de radis (en rondelles)
2 avocats (pelés, en morceaux)
2 jeunes oignons (émincés)
1 bouquet de persil plat (ciselé)
1 bouquet de menthe fraîche (finement hachée)
1 bouquet de coriandre (finement hachée)
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 citron vert (le jus)
1 gousse d'ail (émincée)
1 piments verts (émincé)
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc



Méthode de préparation

- 1.** Pour les brochettes d'agneau : faites mariner les lanières de filet d'agneau dans un mélange d'huile d'olive, d'origan, de jus de citron, de thym, de sel et de poivre. Laissez reposer au réfrigérateur pendant une demi-heure, le temps de préparer la salade.
- 2.** Pour la salade : mélangez les haricots, les jeunes pousses d'épinards, les tomates, le concombre, la mangue, l'oignon rouge, les radis, les avocats et les jeunes oignons.
- 3.** Ensuite, mixez le persil plat, la menthe, la coriandre, l'huile d'olive, le jus de citron vert, l'ail, le piment, le miel et le vinaigre de vin blanc au robot ménager pour obtenir une vinaigrette onctueuse. Arrosez la salade de vinaigrette.
- 4.** Enfilez l'agneau sur des brochettes. Ensuite, grillez-les à la poêle ou au barbecue.
- 5.** Accompagnez-en la salade.