

# Plaques de Xai gelat amb mel de Romaní



## Ingrédients pour 4 personnes:

75 ml (1/3 tasse) de Miel de Romarin *Marzuella*.  
30 ml (2 cuil. à soupe) d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.  
15 ml (1 cuil. à soupe) de moutarde de Dijon.  
5 ml (1 cuil. à thé) de Gingembre frais, haché finement.  
2 carrés d'Agneau de sept à huit côtes chacun (voir note).  
Sel et poivre.

## Pour le salade verte:

2 gousses d'Ail frais finement hachées.  
1 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.  
1 cuil à café de Vinaigre Balsamique *Cal Menescal*.  
Sel et poivre.

## Préparation:

- Dans un bol, mélanger le miel, l'huile d'olive, la moutarde et le gingembre.
- Réserver.
- Préchauffer le barbecue à puissance moyenne. (préférer le barbecue à la plancha)
- Huiler la grille.
- Dégraisser le carré d'agneau et nettoyer les os.
- Couvrir les os de papier d'aluminium.
- Griller la viande environ 2 minutes de chaque côté.
- Réduire la puissance du barbecue à doux.
- Poursuivre la cuisson pendant 10 à 12 minutes en badigeonnant la viande avec la préparation au miel ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 58 ° pour une cuisson rosée.
- Réserver sur une assiette couvrir de papier d'aluminium.
- Laisser reposer 5 minutes.
- Trancher les carrés en côtelettes et servir avec une salade verte.

## Note:

- Il est important de demander au boucher de bien scier l'os entre les côtes.

## Conseil:

- Pour la salade: privilégier de la Mâche ou de la Roquette.
- Assaisonner la salade avec la vinaigrette.