

**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



**BOWL AUX ÉMINCÉS D'ÉPAULE D'AGNEAU,
ÉPINARD, HOUMOUS ET GRENADE**

laViande
d'agneau
DES MÉTIERS, UNE PASSION



BOWL AUX ÉMINCÉS D'ÉPAULE D'AGNEAU, ÉPINARD, HOUMOUS ET GRENADE

🕒 15 min 🔥 10 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g d'épaule d'agneau désossée
- 2 échalotes
- 8 feuilles de menthe
- 250 g de boulgour cuit
- 150 g houmous
- 1 oignon rouge
- 2 poignées de pousses d'épinard
- Les graines d'1/2 grenade
- 2 citrons verts
- 4 filets d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Émincer les échalotes et tailler l'agneau en fines lamelles. Faire revenir l'ensemble dans un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes.
- Émincer l'oignon rouge.
- Répartir le boulgour cuit, les pousses d'épinard et le houmous dans 4 bols. Ajouter l'agneau et l'oignon rouge.
- Parsemer de graines de grenade et de menthe fraîche. Arroser l'ensemble d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron vert puis saler et poivrer.

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

