

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



**ÉPIGRAMMES D'AGNEAU
À LA SAUCE BARBECUE**



ÉPIGRAMMES D'AGNEAU À LA SAUCE BARBECUE

🕒 30 min 🍴 2 h 💧 6 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'épiigrammes d'agneau (en plusieurs morceaux)
- 8 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 2 c. à soupe de miel
- 4 c. à café de sauce soja sucrée
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de piment doux en poudre
- 4 gousses d'ail et 4 tiges de thym frais
- Sel et poivre
- **Pour le coleslaw :**
- 150 g de chou blanc et 150 g de carottes
- 5 tiges de persil plat
- 30 g de noix de cajou
- 3 c. à soupe de mayonnaise et 3 de yaourt nature
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre de vin

ÉTAPES

- Préparer une marinade pour l'agneau, avec le ketchup, la moutarde, le miel, la sauce soja, le paprika, le piment et les gousses d'ail hachées. Salez et poivrez puis napper les épiigrammes avec la marinade.
- Déposer les épiigrammes dans un plat, ajouter les branches de thym frais, couvrir de film alimentaire et réserver 2 heures au réfrigérateur.
- Pour le coleslaw faire une sauce avec la mayonnaise, le yaourt, la moutarde, le vinaigre de vin, du sel et du poivre. Éplucher et râper les carottes et le chou blanc et mélanger dans la sauce. Réserver au frais au moins 1 heure avant de servir.
- Préparer la plancha ou le barbecue et faire cuire les épiigrammes 3 minutes de chaque côté.
- Servir avec le coleslaw, des noix de cajou concassées et du persil plat ciselé.

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

