

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



**ROULADES D'AGNEAU  
MARINÉES À L'AIL ET À L'ANIS**



# ROULADES D'AGNEAU MARINÉES À L'AIL ET À L'ANIS

 15 min  30 min  15 min

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de roulades de poitrine d'agneau
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de graines d'anis
- 2 citrons
- 4 courgettes
- 25 g de pignons de pin
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

## ÉTAPES

- Éplucher et hacher les gousses d'ail. Mélanger la moitié avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, les graines d'anis et le jus d'un citron. Saler, poivrer et mettre les roulades de poitrine d'agneau à mariner dans ce mélange pendant 30 minutes.
- Rincer les courgettes et réaliser de fines lamelles à l'aide d'un économe en conservant leur peau. Faire torrifier les pignons de pin pendant 5 minutes dans une poêle chaude.
- Réaliser la sauce avec le reste d'huile d'olive et d'ail haché, le jus d'un citron, du sel et du poivre.
- Préparer la plancha ou le barbecue et faire griller les roulades de poitrine pendant 5 minutes de chaque côté.
- Servir les roulades avec la salade de courgettes agrémentée au dernier moment de sa sauce et des pignons de pin torrifiés.

Pour + d'idées recettes : [www.jadorelagneau.fr](http://www.jadorelagneau.fr)

