

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**CÔTELETES D'AGNEAU
À L'AIL, CUITES AU FOUR**



CÔTELETTES D'AGNEAU À L'AIL, CUITES AU FOUR

 30 min  40 min  Protéines : 40 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 12 côtelettes d'agneau
- 400 g de carottes colorées
- 4 tiges de persil
- 400 g de pommes de terre type Charlotte
- 30 g de beurre
- 1 petite botte de thym frais
- 1 tête d'ail
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Éplucher les pommes de terre et les carottes puis les couper en fines rondelles.
- Faire chauffer le beurre dans une sauteuse et faire revenir les pommes de terre, les carottes et les gousses d'ail en chemise pendant 30 minutes. Mélanger régulièrement, saler, poivrer et réserver dans un plat.
- Faire revenir les côtelettes dans cette même poêle pendant 2 minutes de chaque côté.
- Préchauffer le four en mode grill à 200°C. Déposer ensuite dans un plat puis les recouvrir de rondelles de pommes de terre, de carottes et d'ail. Ajouter du thym frais par-dessus et enfourner pour 10 minutes de cuisson.

**Estimation pour 200 g de viande crue sans os, à raison d'environ 20 g de protéines pour 100 g de viande.*

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

