

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**CÔTES D'AGNEAU
EN CROÛTE DE PESTO**



CÔTES D'AGNEAU EN CROÛTE DE PESTO

🕒 30 min 🔥 15 min 🥙 Protéines : 36 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 côtes d'agneau
- 70 g de pignons de pin
- 15 feuilles de basilic
- 7 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1/4 de baguette rassis
- 200 g de tomates cerise
- 4 poignées de roquette
- 100 g de copeaux de parmesan
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C. Déposer les tomates cerise dans un petit plat et arroser-les d'huile d'olive. Saler et poivrer puis enfourner pour 20 minutes de cuisson.
- Faire torréfier les pignons de pin dans une poêle bien chaude pendant quelques secondes et réserver.
- Réaliser ensuite le pesto : déposer 50 g de pignons de pin, les feuilles de basilic, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, le parmesan et la gousse d'ail préalablement épluchée dans le bol d'un mixeur. Saler et poivrer puis mixer jusqu'à l'obtention d'un pesto.
- Ajoutez les morceaux de baguette rassis et mixez de nouveau dans le but d'obtenir une préparation avec des morceaux.

*Estimation 180 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

