

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**GRATIN D'EFFILOCHÉ D'AGNEAU
ET POMMES DE TERRE**



GRATIN D'EFFILOCHÉ D'AGNEAU ET POMMES DE TERRE



40 min



5 h



Protéines : 31 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 ml de vin blanc
- 250 g de tomates concassées
- 4 c. à soupe de miel
- 5 branches de thym
- 5 branches de romarin
- 1,2 kg de pommes de terre
- 30 g de beurre
- 2 œufs
- 250 ml de lait
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

■ Couper l'épaule d'agneau en dés d'environ 2 cm. Dans une cocotte, faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle colore dans un filet d'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon émincés. Prolonger la cuisson de 10 minutes en mélangeant régulièrement puis déglacer au vin blanc. Ajouter les tomates concassées, le miel, le thym, le romarin. Saler, poivrer. Mélanger, couvrir la cocotte et faire cuire 3 heures. Retirer ensuite le couvercle et prolonger la cuisson de 30 minutes.

■ Effiloche l'agneau à l'aide de 2 fourchettes. Préchauffer le four à 200°C.

■ Éplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Huiler un plat à gratin et couvrir le fond de rondelles de pommes de terre. Ajouter la viande puis recouvrir à nouveau de rondelles en les superposant légèrement. Déposer des petits morceaux de beurre à la surface et faire cuire 1 heure. Battre les œufs avec le lait dans un bol, saler, poivrer puis verser sur le gratin. Prolonger la cuisson de 15 minutes.

**Estimation pour 167 g de viande crue sans os, à raison d'environ 18 g de protéines pour 100 g de viande.*

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

