

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**GIGOT D'AGNEAU
AU PORTO ET RATTES**

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantin



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 pommes de terre type Charlotte
- 400 g de carottes colorées
- 30 g de beurre
- 1 tête d'ail
- 4 tiges de persil
- 1 petite botte de thym frais
- 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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantin



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 déossée
- 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. Batre 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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantin



GIGOT D'AGNEAU AU PORTO ET RATTES

🕒 30 min 🍷 75 min 🥗 Protéines : 43 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 gigot d'agneau (env 1,5 kg / 1,8 kg)
- 50 ml d'huile d'olive + 1 filet
- 1,5 kg de pommes de terre rattes
- 1 gros oignon
- 100 ml de porto
- Fleur de sel et poivre

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 240°C. Placer le gigot sur une plaque allant au four. Mélanger l'huile d'olive et le porto et arroser le gigot avec la moitié du mélange. Saler et poivrer puis enfourner pour 15 minutes de cuisson.
- Baisser ensuite la température à 180°C, déposer les pommes de terre et l'oignon émincé autour du gigot. Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de fleur de sel.
- Prolonger la cuisson de 45 minutes en arrosant régulièrement le gigot avec le mélange au Porto.
- Parsemer de thym ou romarin avant de servir puis déguster.

*Estimation pour 217 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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantin