

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**NAVARIN D'AGNEAU
AUX LÉGUMES**

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**RÔTI D'AGNEAU
AU MIEL ET ROMARIN**

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**SOURIS D'AGNEAU
CARAMELISEES
AU MIEL ET PAPRIKA**

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**TAJINE D'AGNEAU
AU FENOUIL, PETITS POIS
ET POMMES DE TERRE**



RÔTI D'AGNEAU AU MIEL ET ROMARIN

🕒 20 min 🍷 45 min 🥗 Protéines : 27 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 rôti d'agneau de 600 g (rôti d'épaule ou de carré d'agneau)
- 5 tiges de romarin
- 1 tête d'ail
- 2 c. à soupe de miel
- 50 g de beurre
- 8 pommes de terre
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C. Laver et essuyer les pommes de terre. Entailler chaque pomme de terre à intervalle régulier, dans le sens de la largeur, sans jamais les trancher complètement.
- Disposer les dans un plat allant au four puis ajouter une petite pointe de beurre, saler, poivrer puis enfourner pour 15 minutes de cuisson.
- Faire fondre 30 g de beurre et le miel au micro-onde puis badigeonner le rôti d'agneau. Saler et poivrer.
- Ajouter le rôti d'agneau et la tête d'ail tranchée en deux dans le plat avec les pommes de terre, déposer des brins de romarin et prolonger la cuisson de 30 minutes.

*Estimation pour 150 g de viande crue sans os, à raison d'environ 16 g de protéines pour 100 g de viande.

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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantin



NAVARIN D'AGNEAU AUX LÉGUMES

🕒 25 min 🍷 90 min 🥗 Protéines : 18 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de collier d'agneau
- 400 g d'épaule d'agneau
- 1,5 kg de légumes (pommes de terre grenaille, pois gourmands, radis roses)
- 200 g de fèves surgelées
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de farine
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 cube de bouillon de légumes
- 30 g de beurre
- 20 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Découper la viande d'agneau en morceaux. Dans une cocotte, faire dorer les morceaux d'agneau avec le beurre et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Émincer l'oignon et l'ajouter dans la cocotte. Faire revenir 10 minutes. Saupoudrer de farine puis mélanger à feu vif.
- Déglacer avec le vin blanc puis ajouter le bouquet garni, le cube de bouillon de légumes et verser de l'eau à hauteur. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
- Ajouter les pommes de terre grenaille dans la cocotte. Prolonger la cuisson de 15 minutes et ajouter les pois gourmands, les fèves et les radis pour 30 minutes supplémentaires.
- Disperser quelques feuilles de persil et servir.

*Estimation pour 100 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



TAJINE D'AGNEAU AU FENOUIL, PETITS POIS ET POMMES DE TERRE

🕒 30 min 🍷 1 h 50 🥗 Protéines : 32 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
- 1 fenouil
- 600 g de pommes de terre nouvelles
- 600 g de petits pois écossés
- 100 g d'olives violettes
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 2 feuilles de laurier
- 5 tiges de persil plat
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Faire colorer les morceaux d'épaule d'agneau dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon épluchés et émincés puis faire revenir 5 minutes. Ajouter le cumin, le gingembre, le laurier, saler et poivrer puis couvrir d'eau. Laisser cuire 1 heure.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en 4 dans la longueur. Rincer le fenouil et le couper en 8.
- Ajouter les pommes de terre, le fenouil et les petits pois dans la cocotte et prolonger la cuisson de 30 minutes.
- 10 minutes avant la fin, ajouter les olives violettes.
- Servir avec du persil plat rincé et ciselé.

*Estimation pour 175 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



SOURIS D'AGNEAU CARAMÉLISÉES AU MIEL ET PAPRIKA

🕒 30 min 🍷 2 h 10 🥗 Protéines : 50 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 souris d'agneau
- 1 à 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de paprika
- 50 ml d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 kg de pommes de terre
- 6 gousses d'ail
- 250 g d'olives violettes
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Placer les souris d'agneau dans une cocotte allant au four. Ajouter 50 ml d'huile d'olive, le miel et le paprika. Faire fondre à feu moyen puis badigeonner les souris d'agneau avec le mélange.
- Saler, poivrer et disposer les gousses d'ail entières non épluchées autour ainsi que le thym et faire colorer les souris en les retournant sur toutes leurs faces. Refermer la cocotte et la placer au four à 150°C pendant 2 heures. Badigeonner les souris à l'aide d'un pinceau tous les quarts d'heure.
- Ajouter les olives dans la cocotte 30 minutes avant la fin de la cuisson. Pendant ce temps éplucher les pommes de terre, les découper en morceaux et les faire cuire 30 minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter, les écraser en purée puis ajouter le beurre, sel et poivre.
- Servir la purée avec les souris d'agneau caramélisées, les gousses d'ail confites et le jus de cuisson.

*Estimation pour 265 g de viande crue sans os, à raison d'environ 19 g de protéines pour 100 g de viande.

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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantin