

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**RÔTI D'AGNEAU
AU MIEL ET ROMARIN**



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)
- 1 tête d'ail
- 2 c. à soupe de miel
- 5 tiges de romarin
- 8 pommes de terre
- Sel & poivre
- 50 g de beurre

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

