

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**BROCHETTES D'AGNEAU
KETCHUP ET PATATES DOUCES**



BROCHETTES D'AGNEAU KETCHUP ET PATATES DOUCES

 20 min  30 min  Protéines : 30 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 tranches de gigot d'agneau
- 3 c. à soupe de ketchup
- 3 c. à soupe de Savora
- 2 patates douces
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tige de persil plat
- Sel

ÉTAPES

- Couper les tranches de gigot d'agneau en lamelles d'environ 2 cm d'épaisseur, dans la largeur, puis les déposer dans un plat. Mélanger le ketchup et la Savora, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau. Recouvrir les lamelles d'agneau avec cette marinade et laisser 2 heures au réfrigérateur.
- Éplucher les patates douces et les découper en bâtonnets. Déposer les dans un saladier et ajouter l'huile d'olive et le sel. Bien mélanger avec les mains puis déposer les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Préchauffer le four à 210°C en chaleur tournante et enfourner les frites 30 minutes. Pendant ce temps, piquer les morceaux d'agneau sur des pics en bois humidifiés et les cuire 5 minutes dans une poêle chaude, antiadhésive.
- Servir les brochettes avec les frites, du persil ciselé et un mélange de ketchup et de Savora pour encore plus de gourmandise.

**Estimation pour 150 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

