

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

BROCHETTES D'AGNEAU
SAUCE CITRON ET SALADE GRECQUE



BROCHETTES D'AGNEAU SAUCE CITRON ET SALADE GRECQUE

🕒 30 min 🌿 8 min 🥙 Protéines : 23 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
- 1 gousse d'ail
- 200 g de feta
- 4 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 1 oignon rouge
- 4 mini-concombres
- 100 g d'olives violettes
- 2 citrons jaunes
- 200 g de tomates cerise
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Déposer les cubes d'agneau dans un saladier puis ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus des 2 citrons, l'ail haché et 1 cuillère à soupe d'origan. Bien mélanger puis couvrir le saladier et placer 2 heures au réfrigérateur.
- Préparer la salade grecque. Couper les concombres en bâtonnets dans la longueur, trancher l'oignon rouge en rondelles, couper les tomates cerise en deux. Ajouter dans un plat avec la feta émiettée, les olives, le reste d'origan, du sel et poivre. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Faire chauffer la plancha ou le barbecue. Piquer les morceaux de viande sur des pics à brochettes préalablement humidifiés.
- Faire cuire les brochettes 2 minutes sur chaque face puis servir aussitôt avec la salade grecque.

**Estimation pour 125 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

