

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**ÉPIGRAMMES D'AGNEAU
À LA SAUCE BARBECUE**



ÉPIGRAMMES D'AGNEAU À LA SAUCE BARBECUE



30 min



6 min



Protéines : 47 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'épigrammes d'agneau (en plusieurs morceaux)
- 8 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 2 c. à soupe de miel
- 4 c. à café de sauce soja sucrée
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de piment doux en poudre
- 4 gousses d'ail et 4 tiges de thym frais
- Sel et poivre
- Pour le coleslaw
- 150 g de chou blanc
- 150 g de carottes
- 5 tiges de persil plat
- 30 g de noix de cajou
- 3 c. à soupe de mayonnaise et 3 de yaourt nature
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre de vin

ÉTAPES

- Préparer une marinade pour l'agneau, avec le ketchup, la moutarde, le miel, la sauce soja, le paprika, le piment et les gousses d'ail hachées. Salez et poivrez puis napper les épigrammes avec la marinade.
- Déposer les épigrammes dans un plat, ajouter les branches de thym frais, couvrir de film alimentaire et réserver 2 heures au réfrigérateur.
- Pour le coleslaw faire une sauce avec la mayonnaise, le yaourt, la moutarde, le vinaigre de vin, du sel et du poivre. Éplucher et râper les carottes et le chou blanc et mélanger dans la sauce. Réserver au frais au moins 1 heure avant de servir.
- Préparer la plancha ou le barbecue et faire cuire les épigrammes 3 minutes de chaque côté. Servir avec le coleslaw, des noix de cajou concassées et du persil plat ciselé.

*Estimation pour 250 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

