

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**BROCHETTES D'AGNEAU
AU PIMENT D'ESPELETTE**

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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

**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 AU PIMENT D'ESPELETTE

🕒 30 min 🍷 10 min 🥗 Protéines : 17 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de gigot d'agneau coupé en cubes
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons jaunes

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge et 1 jaune
- Sel & poivre

Aïoli express

- 1 jaune d'œuf
- 2 gousses d'ail
- 150 ml d'huile d'olive
- Sel & poivre

ÉTAPES

■ Déposer l'agneau en cubes dans un saladier, ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus des 2 citrons jaunes et le piment d'Espelette. Mélanger puis couvrir le saladier et placer 2 heures au réfrigérateur.

■ Préparer un aïoli express : verser dans un bol le jaune d'œuf, l'ail épluché et haché, du sel et du poivre. Verser l'huile d'olive doucement et émulsionner avec une fourchette. Continuer de verser l'huile et fouetter jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise bien ferme. Réserver au frais. (Possibilité de mélanger de la mayonnaise toute prête et 1 gousse d'ail hachée ou d'acheter de l'aïoli déjà prêt).

■ Piquer les morceaux de viande sur des pics à brochettes en bois humidifiés. Laver les légumes puis les couper en tranches.

■ Préparer la plancha ou le barbecue. Cuire les légumes 10 minutes en les retournant régulièrement. Ajouter les brochettes d'agneau et les faire cuire 2 minutes sur chaque face. Servir les brochettes et les légumes grillés avec l'aïoli.

*Estimation pour 125 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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantinelli



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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantinelli



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
- 4 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet
- 2 citrons jaunes

- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 4 mini-concombres
- 200 g de tomates cerise

- 200 g de feta
- 1 oignon rouge
- 100 g d'olives violettes
- 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 du 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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantinelli



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
- 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



Crédit photo : Juliette Labatry / Delphine Constantinelli