

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**RÔTI D'AGNEAU
À LA COURGETTE ET AU CITRON**

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**SALADE D'ÉMINCÉS D'AGNEAU
BURRATA, FRAISES, TOMATES ANCIENNES**

**TRANCHES D'AGNEAU
AU CITRON, ROQUETTE ET FRAMBOISES**



ROULADES D'AGNEAU À L'HARISSA ET POIVRONS

⌚ 15 min 🍋 10 min 🥗 Protéines : 47 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de roulades de poitrine d'agneau
- 1 pot d'harissa
- Une douzaine de mini-poivrons
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 pot de mayonnaise
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Éplucher et hacher les gousses d'ail et les mélanger avec l'huile d'olive, le jus de citron et 2 cuillères à café d'harissa. Saler, poivrer et mettre les roulades de poitrine d'agneau à mariner dans ce mélange 30 minutes.
- Préparer la plancha ou le barbecue. Faire griller les roulades de poitrine au barbecue 5 minutes de chaque côté ainsi que les mini-poivrons en les retournant régulièrement.
- Servir le tout avec une mayonnaise à l'harissa : mélanger 4 belles cuillères à soupe de mayonnaise avec une cuillère à café d'harissa.

*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 Constantin



RÔTI D'AGNEAU À LA COURGETTE ET AU CITRON

⌚ 15 min 🍋 30 min 🥗 Protéines : 28 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 rôti d'agneau (d'épaule ou de carré) de 600 g
- 4 courgettes
- 2 citrons
- 4 gousses d'ail
- 2 filets d'huile d'olive
- 1 tige de thym frais
- 5 tiges de persil plat
- 240 g de boulgour
- Sel et poivre

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C. Éplucher les courgettes en retirant une bande sur deux. Les couper en 4 et réserver. Laver 1 citron et le couper en 4 dans la largeur.
- Déposer le rôti d'agneau au centre d'un plat allant au four en disposant autour les gousses d'ail, les morceaux de courgettes et de citron. Arroser d'huile d'olive et le jus du deuxième citron. Ajouter du thym frais, sel et poivre. Enfourner pour 30 minutes de cuisson (ou un peu plus selon la cuisson souhaitée).
- Faire cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet puis le verser dans un saladier. Ajouter du persil ciselé, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Servir le rôti avec des zestes de citron et le boulgour.

*Estimation pour 150 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 Constantin



TRANCHES D'AGNEAU AU CITRON, ROQUETTE ET FRAMBOISES

⌚ 15 min 🍋 8 min 🥗 Protéines : 30 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches d'épaule d'agneau
- 2 citrons jaunes
- 100 g de framboises
- 100 g de roquette
- 5 tiges de menthe fraîche
- 30 g de parmesan (en copeaux)
- 3 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 50 g de pignons de pin
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Dans un bol, verser le jus des citrons, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et une dizaine de feuilles de menthe ciselées. Faire mariner la viande dans ce mélange. Couvrir et réserver 2 heures au frais.
- Déposer dans des assiettes la roquette, les framboises et des copeaux de parmesan. Y ajouter les pignons de pin torréfiés dans une poêle chaude et quelques feuilles de menthe fraîche.
- Dans un petit bol, mélanger le reste d'huile d'olive, le vinaigre de framboise, du sel et du poivre et répartir sur les assiettes de salade.
- Sur une plancha, un barbecue ou une poêle chaude, faire cuire les tranches d'épaule 3-4 minutes de chaque côté et servir aussitôt avec la salade. Pour plus de gourmandise : faire griller des rondelles de citron avec la viande.

*Estimation pour 160 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 Constantin



SALADE D'ÉMINCÉS D'AGNEAU BURRATA, FRAISES, TOMATES ANCIENNES

⌚ 20 min 🍋 10 min 🥗 Protéines : 16 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 350 g d'épaule d'agneau
- 100 g de roquette
- 5 tomates anciennes
- 30 g de pignons de pin
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de basilic
- 1 burrata crémeuse
- 150 g de fraises
- 1 filet de crème de balsamique
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Émincer finement l'épaule d'agneau puis déposer la viande dans un plat. Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail préalablement hachée, une dizaine de feuilles de basilic ciselées et mélanger le tout. Couvrir le plat de film alimentaire et laisser mariner au moins une heure au réfrigérateur.
- Dans une poêle chaude, faire revenir les émincés d'agneau marinés pendant une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement. Dans une seconde poêle, faire torréfier les pignons de pin pendant quelques secondes.
- Dans un grand plat, disposer la roquette, les tomates préalablement coupées en tranches, les émincés d'agneau, les fraises coupées en deux et parsemer de pignons de pin torréfiés.
- Couper la burrata en deux et ajouter la dans le plat. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive et de crème de balsamique. Disperser quelques feuilles de basilic et servir.

*Estimation pour 88 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 Constantin