

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



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 boulghour
- 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 boulghour 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 boulghour.

**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

