

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**ROULADES D'AGNEAU
À L'HARISSA ET POIVRONS**



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

