

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



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

