

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



Aimez la viande
Mangez-en mieux

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



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

