BOULETTES D'AGNEAU A LA MENTHE

Vendredi 05 Novembre 2021

Un plat complet :

Boulettes d'agneau à la menthe pour 2 personnes et 12 sp vert -11 sp bleu -8 spv violet par part

-200 g de gigot dégraissé cuit (restant de gigot)

*-1 œuf moyen**

*-1 petite boite de légumes pour couscous**

*-60 g de couscous complet cru précuit**

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-2 cuillerées à café de chapelure

-1 cuillerée à café d'épices marocaines

-sel poivre

-5 feuilles de menthe

Hacher le gigot avec la menthe puis rajouter l'œuf, la chapelure, les épices marocaines, le sel et le poivre.

Façonner des boulettes et les cuire dans une poêle huilée en les retournant à mi-cuisson.

Préparer le couscous suivant la notice et réchauffer les légumes dans une petite casserole.

Tasser le couscous dans deux emporte-pièces posés sur les assiettes.

Garnir les assiettes de boulettes d'agneau à la menthe, de légumes et ôter les emporte-pièces.

Servir bien chaud.



Une recette à garder pour Pâques.

Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -boulettes d'agneau à la menthe (12 sp vert □-11 sp bleu□-8 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 15 sp vert □-12 spl bleu□-9 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous□□□

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés