

# 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 boîte de légumes pour couscous\**

*-60 g de couscous complet cru précuit\**

*-2 cuillères à café d'huile d'olive*

*-2 cuillères à café de chapelure*

*-1 cuillère 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**