

Agneau de Paques et Patate Douce

Equilibre



Valeurs nutritionnelles Pour 1 Personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
33	26	24	473

Commencez Par couper les patates douces dans le sens de la largeur en large tronçon, et les quadriller. Saler, poivrer, verser un filet d'huile d'olive et cuire au four 30-40min à 180°C

Dans une cocotte faites revenir les échalotes dans un filet d'huile d'olive quelques minutes.
Ajouter l'agneau en petits morceaux, Le laurier, sel poivre, et un peu d'eau. Cuire à couvert entre 10 et 15 min.

Une fois que les patates douces sont cuites ; Dresser à l'aide d'un cercle dans les assiettes : D'abord l' agneau en tassant un peu, puis déposer un morceau de patate douce... un peu de thym pour la décoration.

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 grandes patates douces
- 400 g de sauté d'agneau
- 5 échalottes
- Huile d'olive
- Thym, laurier
- Sel, poivre

