Agneau

Agneau à la grecque

2h15	30 min	30 min	1h15	696
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Peler et ciseler l'oignon, peler et hacher l'ail. Presser le jus de citron. Couper le piment en rondelles.
2. Désosser l'épaule d'agneau, la faire mariner dans un saladier avec l'oignon, l'ail, le piment, le thym et le romarin effeuillés.
3. Arroser d'huile d'olive, de jus de citron. Assaisonner avec le sel et le poivre.
4. Couvrir avec un film alimentaire, laisser mariner pendant 1h au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation des pitas

1. Délayer la levure dans l'eau tiède avec le sucre. Laisser reposer ainsi pendant 15 minutes.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure. Mélanger avec une cuillère en bois, puis pétrir pendant 5 minutes à la main.
3. Recouvrir la boule de pâte avec du film alimentaire, laisser reposer pendant une heure à température ambiante.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'agneau

800 g **Epaule(s) d'agneau**

Ingrédients pour la marinade

3 branche(s) **Romarin**
3 branche(s) **Thym**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Citron(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
10 cl **Huile d'olive**
1 **Piment(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour les pitas

250 g **Farine**
5 g **Levure de boulanger**
0.5 c. à café **Sel**
0.5 c. à café **Sucre semoule**
15 cl **Eau**

4. Diviser la pâte en autant de portions que de convives. Les étaler au rouleau à pâtisserie, sur une épaisseur d'environ 5 mm.
5. Faire chauffer une poêle. Mettre les pitas à dorer à sec, pendant 2 minutes sur chaque face. Réserver sur une assiette.

Étape 3

Cuisson de la viande

1. Mettre un grill à chauffer sur feu vif. Ajouter la viande, la faire griller sur ses deux faces. Baisser légèrement le feu et laisser cuire pendant 20 minutes.
2. Enfermer l'agneau dans du papier aluminium, le laisser reposer pour que le jus se répartisse bien dans la chair.

Étape 4

Finalisation

1. Déposer une pita sur chaque assiette.
2. Etaler une cuillerée à soupe de yaourt sur chaque pita.
3. Couper l'agneau en lamelles et les déposer sur la pita. Arroser de jus de marinade et d'un peu de feta émiettée.

Ingrédients pour la garniture
1 pot(s) **Yaourt à la grecque** 40 g **Feta**