



Agneau

Mini brochettes d'agneau au gingembre



1h30 **20 min** **10 min** **1h** **410**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

600 g **Gigot(s) d'agneau**
1 **Gousse(s) d'ail**
50 g **Gingembre frais**
1 **Citron(s)**
5 cl **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des brochettes

- 1 Parer et découper l'agneau en petits cubes de 2cm au carré.
- 2 Eplucher et râper le gingembre.
- 3 Eplucher et hacher l'ail.
- 4 Presser le citron et en extraire le jus.
- 5 Dans un plat creux, râper le gingembre épluché, ajouter l'ail haché, le jus de citron pressé et l'huile d'olive.
- 6 Ajouter les morceaux d'agneau, mélanger le tout et laisser mariner pendant 1 heure.
- 7 Une heure est le temps minimum, rien n'empêche de réaliser la marinade la veille pour le lendemain.

Étape 2

Montage et cuisson des brochettes

- 1 Monter les brochettes en enfilant les cubes de viandes sur les pics en bois.
- 2 Dans une poêle faire sauter les brochettes et laisser cuire à couvert une dizaine de minutes pour une viande rosée.

Pour une viande bien moelleuse. ne pas hésiter à verser

3 un peu de marinade sur les brochettes lors de la cuisson.

4 Servir aussitôt.