Brochettes d'agneau panées

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal

4 personnes



Ingrédients

- 400 g de viande d'agneau
- 175 g de vieux pain Vita+ Céréales Complètes
- 10 g de parmesan râpé
- Mélange d'épices indiennes
- 2 œufs
- Poivre
- Sel
- 1 courgette
- 2 petits oignons
- Sauce au yaourt

1. Mixez le vieux pain Vita+ Céréales Complètes et le parmesan. Y ajoutez le mélange d'épices indiennes. Conservez dans une assiette.
2. Coupez les oignons en quartiers et déposez-les sur une plaque de cuisson. Cuisez-les au four à 180°C.
3. Coupez la viande d'agneau en morceaux de 2 cm x 2 cm.
4. Battez les œufs avec du sel et du poivre.
5. Panez la viande d'agneau: trempez-la d'abord dans le mélange d'œufs et ensuite dans le mélange de pain et de parmesan.
6. Coupez la courgette en quartiers et, ensuite, en morceaux d'environ 2 cm.
7. Assemblez les brochettes: un morceau de courgette, un morceau d'agneau pané et un morceau d'oignon. Répétez l'opération une nouvelle fois.
8. Grillez les brochettes et servir avec une sauce au yaourt.



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.