

Navarin d'agneau



Ingrédients - Convives : 4 – Préparation : 20 mn – Cuisson : 2H – Temps total : 2H20



Epaule d'agneau
désossée



10 PDT à chair
ferme moyennes



75g concentré
de tomates



1/2 l de bouillon
bœuf & légumes



12 oignons
grelots



4 gousses d'ail



8 navets



8 carottes



2 càc de gros sel



1 bouquet garni



1 càs de farine
T65 ou bise



4 càs d'huile
d'olive



1 bouquet de
persil à ciseler



2 càc d'épices à
couscous



2 verres de vin
blanc sec

Préparation

1. Faire revenir l'agneau découpé en gros dés dans une sauteuse dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter les épices à couscous et un peu de sel.
2. Quand les morceaux sont dorés, ajouter l'ail écrasé et le concentré de tomates, remuer et rajouter le vin blanc et un verre de bouillon chaud. Continuer la cuisson 10 mn.
3. Retirer la viande et la réserver, faire dorer la farine dans le jus.
4. Remettre la viande dans cette sauce, couvrir de bouillon chaud au ras des éléments, en ajoutant le bouquet garni. Faire cuire à feu doux dans la sauteuse pendant 3/4 d'heure.
5. Pendant ce temps, couper les carottes et les navets en quatre, les faire sauter avec les oignons dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et des épices à couscous.
6. Quand ils sont dorés, les rajouter à la viande. Racler le fond de la sauteuse avec une spatule en bois pour mélanger les sucs.
7. Rajouter les pommes de terre coupées en 2 ou en 4. Cuire à feu doux pendant 1/2 heure.
8. Au bout de 1/2 heure, dresser la viande et les légumes dans un plat, avec le persil ciselé.
9. Présenter la sauce dans un récipient séparé.

* * * 10 fev. 2019 * * *