

Navarin d'agneau – Haricot Tarbais



Les haricots. Ail, oignon, lauriers
3*1heure



L'agneau, avant la tomate
2*3 min avant la cocotte



Le service avec agneau
1H dans les haricots

Ingrédients – Convives : 4 – Prépa. : 20 min – Cuisson haricots : 2*1H puis 1H avec agneau



500g d'épaule



2 carottes



500g haricots



2 ails



Piqué de 3 clous
1 oignon



1 càs de farine



400g de tomates
concassées



1 bouquet garni



50g de saindoux
ou du beurre (!)



Poivre et sel

Préparation

1. La veille, faire gonfler les haricots dans de l'eau froide.
2. Le lendemain, Tailler l'ail en petits morceaux, ciseler l'oignon. Réserver séparément.
3. Cuire les haricots 10 min dans une cocotte en fonte, recouvrir d'eau. Jeter l'eau et rincer.
4. Recuire les haricots 1H à petits bouillons, avec de la graisse de canard. Laisser refroidir.
5. Tailler les carottes en rondelles, rincer, égoutter, réserver.
6. Tailler l'agneau en gros dés, environ 1 cm – Faire chauffer du saindoux dans une poêle.
7. Dorer l'oignon puis rajouter l'agneau pour bien le dorer 3 min. Rajouter l'ail pour 3 min.
8. Fariner le tout, remuer puis ajouter le concassé de tomates, les carottes, le bouquet garni.
9. Saler et poivrer suivant goût, remuer. Option : Rajouter 1 verre de blanc sec, remuer.
10. Verser le tout dans la cocotte de haricots. Recouvrir d'eau, à plus 2cm. Couvrir la cocotte.
11. Laisser cuire le tout 1H à petit feu, laisser refroidir. Enlever l'oignon et le bouquet garni.
12. Goûter la viande et les haricots. Remettre à cuire à petit feu pour 1H. Servir chaud.

* * * 30 décembre 2022 * * *