Agneau

Navarin d'agneau aux petits légumes

1h30	25 min	1h05	0	625
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson de la viande

1. Désosser et dégraisser l'épaule, puis couper la chair en cubes réguliers.
2. Il est possible de faire réaliser cette étape par son boucher.
3. Eplucher et hacher l'ail. Réserver.
4. Faire chauffer l'huile dans la cocotte sur feu moyen. Quand elle fume, faire dorer les morceaux d'agneau.
5. Saupoudrer de farine et remuer vivement.
6. Verser le vin blanc et les tomates concassées. Ajouter le bouquet garni et l'ail haché. Saler, poivrer et mouiller à hauteur avec le bouillon.
7. Couvrir la cocotte et laisser mijoter le navarin sur feu doux pendant 45 minutes.

Étape 2

Préparation et cuisson des légumes

1. Peler et couper en deux les carottes, les navets et les oignons. Ecosser les fèves. Couper les extrémités des haricots verts.
2. Ajouter les légumes (sauf les fèves) dans la cocotte.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'agneau

1 kg **Epaule(s) d'agneau**

Ingrédients pour les légumes

250 g **Tomate(s) concassée(s)**
2 **Carotte(s)**
2 **Navet**
250 g **Fèves**
100 g **Haricots verts**
150 g **Oignon(s) nouveau(x)**

Ingrédients pour la cuisson

75 cl **Bouillon de légumes**
25 cl **Vin blanc**
2 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Farine**
1 **Bouquet garni**
1 **Sel**

Mélanger, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.

3 Veiller tout au long de la cuisson que la viande n'attache pas. Si c'est le cas réduire la puissance du feu et ajouter un peu d'eau ou de bouillon.

4 Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les fèves écossées. Mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 3

Dressage

1 Oter la cocotte du feu, dresser le navarin d'agneau aux petits légumes dans des assiettes de service. Déguster chaud.

1 **Poivre noir**