



Agneau

# Sauté d'agneau aux petits légumes



3h20

20 min

3h

0

642

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le sauté d'agneau

1 kg **Epaule(s) d'agneau**  
4 **Oignon(s)**  
2 **Carotte(s)**  
2 **Pomme(s) de terre**  
1 **Navet**  
1 c. à soupe **Huile de tournesol**  
1 c. à café **Sucre semoule**  
15 g **Farine**  
750 ml **Bouillon de légumes**  
2 c. à soupe **Concentré de tomate**  
0.5 botte(s) **Persil plat**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Persil plat**

## Étape 1

Préparation et cuisson de la viande

- 1 Désosser l'épaule d'agneau, la couper en 8 morceaux.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire revenir les morceaux d'agneau.
- 3 Retirer la viande et la réserver dans une assiette. Dégraisser la cocotte, ne conserver que l'équivalent d'une cuillère à soupe de gras.
- 4 Remettre la viande, ajouter le sucre et faire dorer. Ajouter la farine, laisser cuire pendant 1 minute. Puis verser le bouillon de légumes petit à petit en remuant.
- 5 Laisser bouillir pendant 2 minutes.
- 6 Ajouter le concentré de tomates, le persil, le sel et le poivre. Mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

## Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Éplucher les oignons, les carottes et le navet. Les couper en morceaux de taille moyenne.
- 2 Les mettre à cuire dans la cocotte pendant 30 minutes. Remuer régulièrement.

- 3 Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en gros morceaux, prolonger la cuisson pendant 30 minutes environ.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Ôter la cocotte du feu, servir dans des assiettes individuelles.
- 2 Décorer chaque assiette avec du persil.