



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.

1 Poivre noir

- 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.