

# NAVARIN D'AGNEAU PRINTANIER

Avril 2004 (Révisé en février 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de morceaux d'agneau (Poitrine, épaule, basses côtes)
- ★ 4 petits oignons blancs nouveaux
- ★ 1 oignon paille
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 250 g de pommes de terre nouvelles à chair ferme
- ★ 250 g de carottes nouvelles
- ★ 250 g de petits navets violets
- ★ 2 tomates
- ★ 500 g de petits pois frais
- ★ 3 cuillères à café de fond de volaille déshydraté
- ★ 40 g de beurre (Margarine)
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 30 g de farine
- ★ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ★ 1 bouquet garni
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte,  
Casserole, Égouttoir

Préparation : 30 mn  
Cuisson : 2h00

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 16,10 € (soit 4,03 €  
par personne)



## Recette :

Dans une casserole verser 75 cl d'eau, porter à frémissement; arrêter alors la cuisson et ajouter le fond de volaille déshydraté, bien mélanger. Laver les tomates, les sécher et les concasser. Peler l'oignon paille et l'émincer finement. Préchauffer le four à 150°C (Thermostat 5) pendant 15 minutes. Mettre le beurre (margarine) et l'huile dans une cocotte en fonte et faire revenir les morceaux d'agneau sur toutes leurs faces. Lorsque tout est bien doré, jeter la moitié du gras, ajouter la farine et laisser légèrement roussir. Mouiller avec le bouillon, ajouter les tomates concassées, les gousses d'ail en chemise, le bouquet garni, le concentré de tomate et l'oignon haché. Assaisonner. Porter à ébullition, couvrir et mettre à four chaud durant 1 heure.

Écosser les petits pois, peler les carottes, les navets, les oignons blancs et les pommes de terre, les rincer à l'eau froide et les égoutter. Ajouter les légumes à la viande et poursuivre la cuisson encore 45 minutes. Dégraisser la surface du bouillon. Rectifier l'assaisonnement. Présenter la viande dans un plat entourée de ses légumes.

## Boisson :

Un Corbières rouge ou un Crozes-Hermitage rouge servi à 16°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.