

Navarin d'agneau printanier

L'agneau est issu d'une bête de moins d'un an. Sa chair est donc encore tendre et juteuse. Cet ovin est reconnu pour son taux de gras équilibré. Pour le choisir, il suffit d'apprécier sa couleur rosée et sa texture fine.

A travers les générations, l'agneau est souvent au menu des repas de fêtes. Cette viande est riche en zinc indispensable au système immunitaire, en fer favorisant la concentration et en vitamines complexes B.

Pour la petite histoire ...

L'agneau est sûrement la première viande consommée par l'Homme. Aujourd'hui c'est au Royaume Uni qu'il est le plus consommé.



Navarin d'agneau printanier

préparation

Pour 6 personnes

Préparation 40 minutes

Cuisson : 1H30

Les ingrédients

Épaule d'agneau sans os	1 400 g	Pommes de terre	500 g
Huile	5 cl	Carottes	400 g
Oignons	2 unités	Navet	400 g
Sucre	10 g	Petits pois	150 g
Farine	30 g	Haricots verts	150 g
Concentré de tomate	30g	Oignons grelots	150 g
Gousses d'ail	3	Beurre	30 g
Bouquet garni	1	Sel, poivre, persil	

La recette

- Dégraisser puis découper la viande en morceaux réguliers. Les faire revenir avec l'huile dans une cocotte. Dès qu'ils sont bien saisis, ajouter les oignons coupés en morceaux et la moitié du sucre. Laisser revenir quelques instants en remuant. Dégraisser.
- Ajouter la farine et remuer encore quelques instants à feu vif. Incorporer le concentré de tomate. Assaisonner. Ajouter 1,5l d'eau (l'eau doit recouvrir la viande), l'ail écrasé et le bouquet garni. Couvrir. Laisser cuire à feu doux environ 45 min.
- Eplucher les légumes. Tourner les pommes de terre, les carottes et les navets, c'est-à-dire leur donner une forme fuselée régulière. Les cuire à l'eau bouillante salée séparément pendant 5 min.
- Cuire les petits pois et les haricots verts séparément quelques minutes. Les refroidir et les réserver.
- Cuire les oignons grelots à couvert dans une petite casserole avec du beurre, 5cl d'eau et le reste de sucre. Réserver.
- Rassembler la viande et les légumes. Laisser mijoter à feu très doux pendant 5 à 10 min.
- Dresser le navarin dans un grand plat, saupoudrer de persil et servir aussitôt.



Notre idée vin

Un Côtes-du-Rhône

Léger, obtenu par macération carbonique, exhalera ses arômes de fruits frais sur ce plat printanier