



NAVARIN D' AGNEAU

Ingrédient :

- morceaux d'épaule (120g/pers)
- oignon, ail, persil
- carotte, pomme de terre et autres légumes au choix...
- concentré de tomate
- bouquet garni

Dans une cocotte, avec un filet d'huile d'olive, saisir la viande taillée en gros morceaux, préalablement assaisonnée, pendant 3 à 4 min sur tous les côtés. Ajouter l'oignon émincé, la carotte, l'ail et les colorer légèrement.

Ajouter la farine et poursuivre la cuisson à feu moyen 5 minutes. Ajouter le concentré de tomates, puis mouiller avec de l'eau froide à hauteur de la viande. Ajouter le bouquet garni. Porter à ébullition, écumer et couvrir.

Four chaud à 180°C (th6/7), enfourner pendant 1h 30 min.

Éplucher les pommes de terre et les couper en cube de 3 cm de coté.

Les cuire en partant avec de l'eau froide salée et porter à ébullition. Laisser cuire 5 minutes environ.

Vérifier la cuisson de la viande, elle doit être quasiment cuite. Ajouter les pommes de terre et terminer la cuisson 30 minutes à frémissement. Rectifier l'assaisonnement.

Juste avant de déguster, ajouter le persil haché.