

RECETTE CUISINE des GONES

BARBOTON PdT MOUTON

Ingrédients :

- 1,5 kg épaule et collet de mouton
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 kg et demi de grosses pommes de terre
- une boîte 4/4 de tomates entières pelées au jus
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sucre
- sel, poivre du moulin

Recette:

- Coupez la viande en morceaux de 80g. Salez, poivrez, et 1 pincée de sucre.
- Laissez macérer 10 minutes. Faites les dorer dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Egouttez l'excès de graisse.
- Saupoudrez de farine et mélangez bien.
- Mouillez d'un litre d'eau ajouté les tomates coupées et leur jus, ajoutez le thym, le laurier.
- Remuez et laissez mijoter 1h.
- Faites dorer les oignons l'ail coupé en petits morceaux, sans hâte dans une poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- laisser à feu vif 2 mn.
- Egouttez-les, ajoutez au ragoût.
- Peler et laver les pommes de terre
- Couper les pommes de terre en gros morceaux (en quatre ou en six).
- Ensuite, incorporez les pommes de terre.
- Rajouter éventuellement de l'eau pour couvrir entièrement les pommes de terre.
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre aient commencé à fondre (environ 30 minutes).

Bon Appétit