

RECETTE CUISINE des GONES

NAVARIN D'AGNEAU

6 Personnes

Ingrédients :

- 800 gr d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 800 gr de collier
- 4 tomates bien mûres ou 450g de pulpe de tomates (en boîte)
- 50 gr de Saindoux
- 1/2 cuillerée. à café de sucre en poudre
- 1 cuillerée. à soupe de farine
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de navets nouveaux
- 2 bottes de petits oignons nouveaux
- 1 botte de carottes nouvelles
- 500 gr de pois gourmands,
- Sel et poivre du moulin

Recette:

- *Pelex les tomates après les avoir rapidement plongées dans l'eau bouillante, épépinex-les et concassez-les.*
- *Faire fondre la moitié du saindoux dans une cocotte à feu vif.*
- *Mettez les morceaux d'agneau, saupoudrez-les de sucre et faites-les dorer sur toutes les faces en remuant sans arrêt.*
- *Jetex la graisse de cuisson.*
- *Saupoudrez la viande de farine, laissez cuire quelques instants pour qu'elle brunisse, puis mouillez avec le vin blanc et assez d'eau pour juste recouvrir les morceaux.*
- *Saléz et poivrez, ajoutez le bouquet garni et l'ail épluché, les tomates.*
- *Couvrez et laissez cuire 1 heure à feu doux.*
- *Retirez les morceaux de viande, réservez-les.*
- *Ôtez le bouquet garni, passez la sauce et dégraissez-la.*
- *Remettez la viande et la sauce dans la cocotte.*

- *Pelex les petits légumes.*
- *Faites-les revenir doucement à la poêle dans le reste du saindoux, puis sortez-les avec une écumoire et mettez-les dans la cocotte.*
- *Portez doucement à la limite de l'ébullition et laissez cuire encore 30 minutes.*
- *Servir dans un plat.*

- **Un ragoût traditionnel de viande d'agneau**
avec les nouveaux légumes du printemps:
Carottes, Pois gourmands, petits Pois, Navet, petit oignon.

- Il pourrait s'appeler "**navarin**" en raison de la présence de navets dans la recette

Recette 2010

Bon Appétit

