

RECETTES DES MÈRES ET CHEFS DES BOUCHONS



NAVARIN D'AGNEAU PRINTANIER , PAUL BOCUSE

Ingrédients pour 6 personnes

800 g d'épaule d'agneau coupée en morceaux

800 g de collier

800 g de poitrine coupée en morceaux

2 bottillons d'oignons nouveaux

2 bottillons de carottes rondes

2 bottillons de petits navets

500 g de pois gourmands

3 tomates

3 gousses d'ail

1 bouquet garni

75 cl de bouillon

1 cuillère à soupe de farine

huile

poivre, sel

Préparation

Épluchez et écrasez les gousses d'ail

Épluchez, couper et épépiner les tomates

Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte.

Y faire dorer les morceaux d'agneau par petites quantités et les laisser dorer de tous les côtés.

Ajouter les gousses d'ail écrasées.

Jeter les 2/3 de la graisse se trouvant dans la cocotte, remettre tous les morceaux d'agneau.

Les saupoudrer de farine en les tournant,

laisser « sécher » 1 minute à feu vif.
Ajouter les tomates en morceaux. Saler, poivrer.
Mouiller avec le bouillon bouillant.
Ajouter le bouquet garni. Porter à ébullition.
Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
Éplucher les oignons, carottes, et navets.
Ajouter carottes, oignons et navets dans la cocotte
au bout des 30 minutes.
Continuer la cuisson encore 30 minutes.
Faire cuire les pois gourmands à l'eau bouillante salée 8 minutes.
Les égoutter et les ajouter dans la cocotte 3 minutes avant la fin de cuisson.

Au dernier moment, retirer le bouquet garni.

Extrait de « La cuisine des régions de France » de Paul Bocuse