

Navarin Printanier

Ingrédients pour 6 personnes :

1,2 kg d'épaule d'agneau
200 g d'oignon
1 cuil de concentré de tomates
2 gousses d'ail en chemise
1 bouquet garni
15 cl de vin blanc
10 cl d'huile d'olive

Garniture :

1 botte de carottes fanes
6 navets fanes
1 botte d'asperges vertes
500 g de petits pois
500 g de fèves

Colorer vivement les morceaux de viande préalablement salés et poivrés. Retirer la viande et ajouter l'oignon, faire suer et ajouter la tomate. Remettre la viande et déglacer avec le vin blanc et 20 cl d'eau.

Porter à ébullition et écumer. Ajouter les gousses d'ail et les herbes.

Lorsque le navarin a cuit 1h, ajouter les carottes et navets coupés en morceaux réguliers.

Cuire 35 min puis ajouter les petits pois blanchis et refroidis, les asperges et les fèves.

Laisser cuire 5 à 10 min.

Rectifier l'assaisonnement et servir.