

Navarins d'agneau aux petits pois gourmands



NAVARIN D'AGNEAU AUX POIS GOURMANDS

Préparation : 30 mn
Cuisson : 35 mn
Ustensile : un auto-cuiseur

Autres ingrédients :

2 tomates
2 gousses d'ail - 2 oignons (environ 125 g)
1 bouquet garni avec un petit brin de céleri branche (facultatif)
300 g de navets
400 g de pois gourmands
2 cuillères à soupe d'huile
Sel, poivre du moulin.

► Faites revenir les morceaux d'agneau avec 1 cuillerée d'huile et sur toutes les faces. Otez la viande, réservez et jetez l'excédent de gras, essuyez avec de l'essuie-tout. Versez la seconde cuillère d'huile, ajoutez sans attendre l'ail et l'oignon émincés. Faites blondir sans roussir, puis ajoutez les tomates épépluchées et épépinées.

► Remettez la viande dans l'autocuiseur, 20 cl d'eau, le bouquet garni, salez, et poivrez, mélangez.

► Comptez 20 mn de cuisson à partir du chuchotement de la soupape.

► Ouvrez la cocotte, ajoutez tous les légumes et un peu d'eau si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement. Refaites cuire 10 mn.

► Servez la viande entourée de tous ses légumes.

INGRÉDIENTS DE BASE POUR 4 PERSONNES

800 g d'épaule d'agneau
du Limousin avec os
parée et coupée
en morceaux



350 g de carottes
nouvelles



6 petites pommes
de terre



NOS CONSEILS VIN

*Côtes du Rhône ou
Beaujolais Village*

IDÉE TERROIR

Remplacez l'épaule par du collier et de la poitrine.
Liez la sauce de la viande avec 1 cuillère à soupe
de farine et remplacez l'eau par du bouillon
(veau, volaille ou légumes).
Laissez mijoter 1h15 mn dans une cocotte en fonte.