

Navarin d'agneau aux pommes de terre

pour 4 pers.

Préparation 10 mn
Cuisson 30 mn

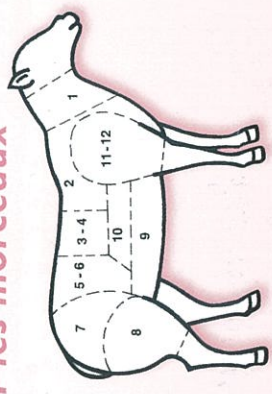
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 700 g de pommes de terre (type Charlotte)
- 1/4 botte de persil plat
- 1 ou 2 piments (facultatif selon les goûts)
- 1 kg de gros cubes d'agneau (épaule, collier ou poitrine)
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 30 g de farine

Préchauffer le four à 200°C. Émincer l'oignon. Laver et hacher le persil.

Dans une cocotte chaude, saisir la viande avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 1 minute de chaque côté pour la dorer. Ajouter l'oignon émincé, l'ail et le bouquet garni. Verser la farine par-dessus, cuire 1 minute en mélangeant bien la viande et la farine, ajouter le concentré de tomates, mélanger et cuire 1 minute, puis mouiller avec de l'eau froide à hauteur de la viande. Porter le tout à ébullition, couvrir d'une feuille d'aluminium, et finir la cuisson pendant 10 minutes au four.

Pendant ce temps éplucher et couper grossièrement les pommes de terre, les mettre dans de l'eau froide salée, porter à ébullition et cuire 10 minutes, puis égoutter. Les déposer dans la cocotte avec la viande cuite, puis terminer la cuisson sur le feu à couvert pendant 5 minutes environ. S'assurer de la cuisson de la viande et des pommes de terre, rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité de la sauce. Juste avant de déguster, ajouter le persil haché.

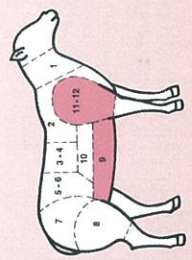
Choisir les morceaux



- 1 - Collier
- 2 - Côte découverte
- 3 - Côte seconde
- 4 - Côte première
- 5 - Filet
- 6 - Côte filet
- 7 - Selle
- 8 - Gigot entier
- 9 - Poitrine
- 10 - Haut de côtes
- 11 - Épaule
- 12 - Épaule roulée

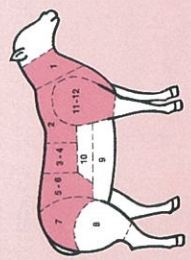
Les morceaux à cuisson rapide

Ils se prêtent aux rôtis, aux sautés et aux grillades toutes simples, parfumés aux herbes (thym, marjolaine, origan, sarriette, romarin, aneth).



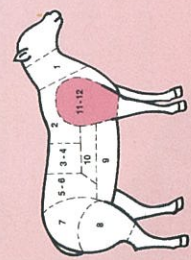
Les morceaux à cuisson lente

La poitrine, l'épaule découpée, le haut de côtes et le collier sont utilisés pour des plats mijotés tels que le haricot de mouton, le navarin, la daube, la blanquette, le tajine, le curry d'agneau.



Les morceaux à braiser ou à bouillir

Ils doivent cuire à très petit feu et très longtemps.



Penser rôti...

Pour l'agneau en général et le gigot en particulier, le temps de cuisson d'un rôti cause bien des maux de tête. Il ne faut pas oublier de le saisir avant de le glisser au four.

Rosé à souhait, c'est



Livret Recettes

- ✓ Agneau né et élevé sur la même exploitation
- ✓ Agneau de race à viande ou issu de croisement de race à viande
- ✓ Agneau élevé avec la mère 60 jours minimum et dans le respect du cycle prairie / bergerie et recevant une alimentation complémentaire



Dans votre point de vente agréé
Contact : Association Charolais Label Rouge
43 Route de Mâcon - 71120 CHAROLLES
tendre.agneau@wanadoo.fr