

Navarin d'agneau

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 500g épaule d'agneau dégraissée, coupée en morceau*
- 500g carottes épluchées et coupées en rondelles de 2cm
- 450g pommes de terre nouvelles épluchées
- 140g petits pois écossés ou congelés
- 2dl moitié-moitié de vin blanc et d'eau ou 2dl de bouillon de légumes
- 2cs huile de colza HOLL
- 10g farine
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail dans sa chemise
- thym, laurier, persil
- sel et poivre selon goût

* Le navarin d'agneau se prépare normalement avec de la poitrine ou du collet d'agneau. L'agneau étant une viande très grasse, il est avantageux de préférer l'épaule pour cette recette.

Préparation

Assaisonner les morceaux d'agneau de sel et de poivre.

Dans une poêle, faire revenir les oignons, puis ajouter la viande et la faire dorer. Saupoudrer de farine et laisser roussir en retournant chaque morceau. Mouiller ensuite avec les 2dl de vin et d'eau. Ajouter le thym, le laurier, le persil, l'ail et saler et poivrer.

Laisser cuire à feu doux et à couvert 30 minutes.

Ajouter les pommes de terre et les carottes, ainsi que les petits pois frais*.

Couvrir et laisser cuire encore 30 minutes.

Vérifier la cuisson des pommes de terre, ajuster l'assaisonnement et servir.

* Si ce sont des petits pois congelés, ajouter les pommes de terre et les carottes. Couvrir et attendre 15 minutes avant d'ajouter les petits pois congelés.



Référence: adaptation de la recette <http://www.cuisineaz.com/recettes/navarin-d-agneau-42424.aspx>

Il faut compter 27g de glucides par personne

Textes et photos:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD