

Navarin printanier

Ingrédients pour 4 personnes

1 1/5 kg mouton (poitrine, collier) en morceaux
500 g carottes nouvelles
500 g navets ronds
4 oignons
50 g beurre ou margarine
1 c. à soupe concentré de tomate
1 kg petits pois frais
500 g pommes de terre
20 g farine (1 cuillère à soupe rase)
1 bouquet garni (persil, -thym, laurier)
sel et poivre

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre ou la margarine. Mettez-y la viande à dorer de toute part, avec les oignons coupés. Saupoudrez de farine.

Mélangez bien sur le feu. Ajoutez de l'eau à hauteur de la viande, tomate, sel, poivre, bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux 30 minutes.

Epluchez et coupez en morceaux carottes et navets. Ecossez les pois. Mettez le tout dans la cocotte et laissez cuire 15 minutes supplémentaires.

Ajoutez enfin les pommes de terre en morceaux et laissez mijoter encore 25 minutes pour terminer la cuisson.

Remarques:

* Après avoir saupoudré la viande de farine, laissez dorer sur feu assez vif, en mélangeant souvent. La farine doit cuire avant que vous n'ajoutiez l'eau.

Vous pouvez mettre du vin blanc sec plutôt que de

l'eau ou bien moitié eau, moitié vin.

* Solution rapide: à défaut de pois frais, égouttez une demi-boîte de petits pois en conserve (250 g environ). Versez-en le contenu dans la cocotte, 10 minutes avant de servir, pour le réchauffer. Ou encore: utilisez des pois surgelés qui, eux, se préparent normalement comme des pois frais.

Temps de préparation: 1:30

Classification: agneau (plat), moyenne (difficulté), 2/3 (toques)

Origine: Les recettes faciles de Françoise Bernard

Date: 08.02.2005

Enregistré par: démo