

Navarin d'agneau printanier

recette pour 4 personnes

Navarin d'agneau

 30 min |  1 h 30

ingrédients

- 800 g de collier d'agneau désossé
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon blanc
- Sel fin + Poivre
- Huile de pépins de raisin
- Brins de thym + 1 feuille de laurier
- 20 g (1 c. à s.) de concentré de tomate
- 8 cl de vin blanc sec
- 15 cl de fond de veau clair

matériel

- 1 couteau d'office
- 1 couteau éminceur
- 1 cocotte ronde de 28 cm de diamètre
- 1 spatule
- 1 pinceau



Garniture

 15 min

ingrédients

- 6 carottes fanes fines
- 5 navets ronds fanes
- 300 g de rattes ou de pommes de terre de 50 g à chair ferme
- 20 petits oignons grelots
- Sel fin

matériel

- 1 couteau économe
- 1 couteau d'office
- Papier absorbant

Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Agneau pour en savoir plus [cliquer ici](#)

COOK' LEÇON

CETTE RECETTE EST OFFERTE PAR cookboutic.fr

MARS 2008 / 04

Navarin d'agneau



01. Épluchez l'ail et l'oignon. Coupez l'ail en deux, retirez le germe. Coupez l'oignon en petits dés avec le couteau éminceur.



02. Coupez la viande en cubes de 3 cm de côté.



03. Salez-les et poivrez-les.



04. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans la cocotte. Versez les cubes de viande.



05. Faites-les colorer 5-6 min à feu vif, en remuant avec la spatule.



06. Ajoutez l'ail, l'oignon, 1 brin de thym et le laurier. Laissez revenir le tout 1 min.



07. Incorporez le concentré de tomate et laissez cuire 1 min en mélangeant soigneusement.



08. Nettoyez les bords de la cocotte avec le pinceau humide.



09. Arrosez de vin blanc. Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6) en chaleur tournante.



10. Décollez les sucs de cuisson en grattant avec la spatule et laissez réduire le vin 3-4 min pour en enlever l'acidité ; il doit en rester 2-3 c. à s.



11. Versez le fond de veau.



12. Portez à ébullition puis couvrez la cocotte, enfournez et laissez cuire 1 h.



13. Pendant ce temps, lavez et épluchez les carottes et les navets. Coupez les carottes en tronçons biseautés de 3 cm de longueur.



14. Coupez les navets en quatre.



15. Grattez les pommes de terre.



16. Épluchez les petits oignons.



17. Rangez les légumes sur un plat et couvrez-les d'un papier absorbant humide.



18. Après 1 h de cuisson, sortez la cocotte du four, ouvrez-la et mélangez.

LES SECRETS DE BENOÎT...

Vrai de vrai !

Un vrai navarin ne comporte que des légumes « racines ». Si vous ne trouvez pas de ratte, prenez des petites pommes de terre de 50 g et coupez-les en quartiers.

Déco

Gardez les fanes des carottes et des navets pour décorer les assiettes.

Assez pleuré !

Pour ne pas pleurer, mettez les oignons dans un récipient avec de l'eau froide et épluchez-les au fur et à mesure. Ou laissez-les de 20 à 30 min au congélateur.

Précieuses vitamines

On recouvre les légumes d'un papier absorbant humide pour les garder au frais : à l'air libre, ils séchaient ; immergés dans de l'eau froide, leurs vitamines seraient dissoutes.

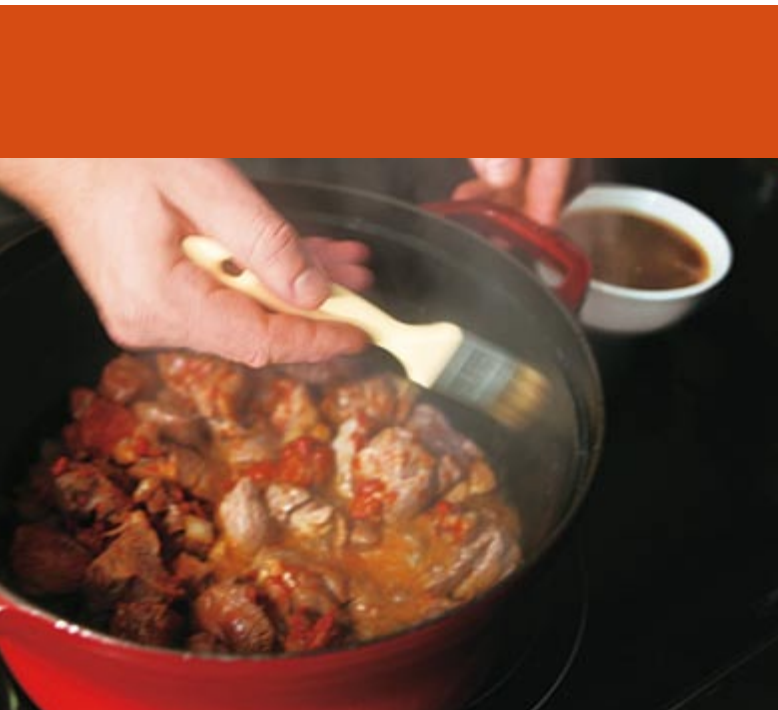
Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Agneau pour en savoir plus [cliquer ici](#)

COOK' LEÇON

CETTE RECETTE EST OFFERTE PAR cookboutic.fr

MARS 2008 / 04

Navarin d'agneau 13



19. Salez les légumes.



20. Ajoutez-les tous.



21. Mélangez bien et versez un peu d'eau s'il n'y a pas assez de liquide.



22. Nettoyez les bords de la cocotte avec le pinceau humide.



23. Couvrez de nouveau la cocotte, enfournez et laissez cuire 30 min.



24. Vérifiez la cuisson en piquant les légumes et la viande avec la pointe d'un couteau.



25. Déposez la viande et les légumes sur des assiettes bien chaudes en les nappant d'un peu de jus.



26. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



27. Décorez chaque assiette d'un brin de thym. Servez immédiatement.

ZOOM

Coup de pinceau

Le coup de pinceau passé sur les bords de la cocotte permet de récupérer les sucs de cuisson. Ceux-ci risqueraient sinon de brûler.

LES SECRETS DE BENOÎT...

Cuisson à part

Si votre cocotte n'est pas assez grande, faites cuire les légumes à part avec 10 g de beurre et 2 pincées de sucre.

Gare aux brûlures

Attention, le couvercle de la cocotte n'est pas isolé : munissez-vous d'un torchon lorsque vous ouvrez ou refermez la cocotte en cours de cuisson.



Note du sommelier

Un vin rouge de Bourgogne (un Haute-Côtes de Nuits, par exemple).

Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Agneau pour en savoir plus [cliquer ici](#)