RAGOÛT D’AGNEAU AUX POMMES DE TERRE

Mercredi 10 Janvier 2018

Un plat d’hiver qui a du corps !

Ragoût d’agneau aux pommes de terre pour 2 personnes et 11pp-11 sp par part

-200 g de gigot d’agneau dégraissé

-200 g de pommes de terre rattes *

-100 g de petits oignons*

-1 tomate*

-1 cuillerée à café d’huile d’olive

-1 cuillerée à soupe de farine

-1 bouillon cube de légumes

-sel poivre

-persil

Préparer le bouillon de légumes avec 300 ml d’eau chaude.

Peler les oignons et les pommes de terre et les couper en quatre.

Plonger la tomate quelques secondes dans de l’eau bouillante, la peler et la couper en petits dés

Couper le gigot en cubes

Dans une cocotte, chauffer l’huile et faire revenir les oignons et les cubes d’agneau quelques minutes puis les

saupoudrer de farine .Bien mélanger, poivrer.

Verser le bouillon chaud, rajouter les pommes de terre et les dés de tomates

Rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson à frémissement 30 minutes, les pommes de terre devant être fondantes

Au moment de servir, saupoudrer de persil

Avez-vous calculé le nombre de calories pour un ragoût d'agneau traditionnel ? Dans les 1000 calories …

Alors aimant ce plat, j'ai revisité la recette : gain de calories, gain de temps

L'hiver n'étant pas la bonne saison pour les tomates, vous pouvez prendre des tomates concassées en conserve

Pour le repas : potage panais potiron (0pp- 0 sp)- ragoût d’agneau aux pommes de terre (11pp- 11 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) ½ kaki (0pp- 0 sp). Total : 12 pp- 11 sp

Que ce mercredi vous soit profitable

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés