NAVARIN D’AGNEAU AUX LÉGUMES RACINES

Samedi 17 Décembre 2016

Enfin, sur les étals des marchés , des légumes d’autrefois remis au goût du jour :

Navarin d’agneau aux légumes racines pour 2 personnes et 10pp-10 sp par part

-200 g de sauté d’agneau dégraissé

-150 g de carottes*

-150 g de panais*

-100 g de cerfeuil tubéreux*

-1 navet boule d’or *

-200 g de pommes de terre *

-1 bouillon cube de bœuf allégé

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1 cuillerée à soupe de farine

-sel poivre

-persil*

-300ml d’eau

Nettoyer et éplucher tous les légumes et les pommes de terre .Les détailler en cubes ou en rondelles.

Préparer le bouillon avec l’eau et le cube.

Dans une sauteuse, faire revenir dans l’huile le sauté d’agneau coupé en dés et assaisonné pour le dorer puis saupoudrer le de farine .Bien mélanger et verser le bouillon chaud .Laisser mijoter 1 h 30 .

Rajouter les légumes et les pommes de terre et poursuivre la cuisson 20 minutes.

Rectifier l’assaisonnement et servir saupoudré de persil

En fait dans ce plat plus de légumes que de viande et le résultat : copieux et rassasiant !

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp)- navarin d’agneau aux légumes racines (10pp- 10 sp) -2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp)-1 clémentine (0pp- 0 sp) .Total : 11pp- 11 sp

Un très bon début de week-end et bonnes courses de Noël. Il ne reste plus qu’une semaine