

**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**NAVARIN D'AGNEAU
AUX LÉGUMES**



NAVARIN D'AGNEAU AUX LÉGUMES

🕒 25 min 🔥 90 min 🥙 Protéines : 18 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de collier d'agneau
- 400 g d'épaule d'agneau
- 1,5 kg de légumes (pommes de terre grenaille, pois gourmands, radis roses)
- 200 g de fèves surgelées
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de farine
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 cube de bouillon de légumes
- 30 g de beurre
- 20 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Découper la viande d'agneau en morceaux. Dans une cocotte, faire dorer les morceaux d'agneau avec le beurre et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Émincer l'oignon et l'ajouter dans la cocotte. Faire revenir 10 minutes. Saupoudrer de farine puis mélanger à feu vif.
- Déglacer avec le vin blanc puis ajouter le bouquet garni, le cube de bouillon de légumes et verser de l'eau à hauteur. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
- Ajouter les pommes de terre grenaille dans la cocotte. Prolonger la cuisson de 15 minutes et ajouter les pois gourmands, les fèves et les radis pour 30 minutes supplémentaires.
- Disperser quelques feuilles de persil et servir.

**Estimation pour 100 g de viande crue sans os, à raison d'environ 18 g de protéines pour 100 g de viande.*

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

