

NAVARIN D'AGNEAU

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités petites de navet
- 4 unités petites de navet boule d'or
- 2 carottes
- 150 grammes de petits pois frais ou surgelés
- 1000 grammes d'agneau [collier, gigot]
- 2 gousses d'ail, cru [12 g]
- 1 portion petite d'oignon, cru [50 g]
- 4 belles pommes de terre
- 1 petite boîte de tomate, concentrée [70 g]
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- persil. ou coriandre
- 1 cuillère à soupe de farine ou de fécule de pomme de terre ou maïs ou tapioca (si sans gluten)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez les navets et les pommes de terre, coupez les en 4. Epluchez les carottes et taillez les en rondelles. Plongez les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 4 à 5mn. Passez les sous l'eau froide pour stopper la cuisson
- 2° Taillez l'agneau en petits morceaux [ou faites le faire par votre boucher] Pelez l'oignon, coupez en fines rondelles. Faites revenir l'oignon dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez l'agneau, faites dorer les morceaux. Ajoutez l'ail émincé. Soudrez la viande de farine ou fécule et mélangez. Ajoutez le concentré de tomates. Couvrez d'eau ou de bouillon. Ajoutez le bouquet garni, les légumes et assaisonnez à votre convenance.
- 3° Faites cuire sur feu doux 30 à 40mn à couvert. Retirez le couvercle et prolongez la cuisson de 10mn. Servez le navarin parsemé de persil ou coriandre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [529 g]	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	476 kcal	24 %
LIPIDES	3 g	17 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	26 %
CHOLESTÉROL	32 mg	169 mg	56 %
SODIUM	42 mg	222 mg	9 %
GLUCIDES	5 g	24 g	8 %
SUCRES	2 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	30 %
PROTÉINES	10 g	53 g	—