

Irish Stew

en marmite norvégienne



- 800 g d'agneau ou de mouton (collier ou épaule désossée) coupé en morceaux.
- 4 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en gros morceaux.
- 3 carottes pelées et coupées en rondelles épaisses.
- 2 poireaux coupés en rondelles.
- 1 oignon émincé.
- 2 gousses d'ail hachées.
- 50 cl de bouillon (volaille ou légumes).
- 1 bouquet garni (thym, persil, laurier).
- Sel et poivre au goût.



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparation des ingrédients

Coupez la viande et les légumes comme indiqué ci-dessus.
Préparez le bouillon chaud.

2. Dorage des ingrédients (10 minutes)

Faites chauffer une cocotte sur feu moyen, ajoutez un filet d'huile.
Faites revenir les morceaux d'agneau jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
Retirez-les et réservez.
Dans la même cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

3. Assemblage et début de cuisson traditionnelle (20 minutes)

Remettez la viande dans la cocotte avec l'oignon et l'ail.
Ajoutez les carottes, les poireaux, les pommes de terre, le bouquet garni et le bouillon chaud.
Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux et laissez mijoter 20 minutes, à découvert, en remuant occasionnellement.

4. Passage en marmite norvégienne

Couvrez hermétiquement la cocotte pour conserver la chaleur.
Placez-la dans la marmite norvégienne, et fermez la marmite.

5. Cuisson passive en marmite norvégienne (3 à 5 heures)

Laissez cuire lentement.
La chaleur emmagasinée terminera la cuisson des légumes et rendra la viande tendre.

6. Avant de servir

Retirez le bouquet garni.
Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



Préparation
10 minutes



30 minutes



3 à 5 heures
en Marmite



mavieeco.fr