

Navarin d'agneau

en marmite norvégienne



- Épaule ou collier d'agneau : 800 g
- Pommes de terre : 400 g
- Carottes : 300 g • Navets : 200 g
- Petits pois (frais ou surgelés) : 200 g
- Tomates pelées : 200 g
- Oignons : 100 g
- Bouillon (volaille ou légumes) : 150 cl
- Farine : 20 g
- Beurre : 20 g
- Huile d'olive : 5 cl
- Thym et laurier : 1 bouquet garni
- Sel et poivre : au goût



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparer les ingrédients :

Pelez et coupez les pommes de terre, carottes et navets en morceaux.
Émincez les oignons.

2. Saisir la viande :

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte.
Saisissez l'agneau jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

3. Ajouter les oignons et farine :

Ajoutez les oignons émincés, faites revenir 2-3 minutes.
Saupoudrez de farine, mélangez bien pour enrober la viande.

4. Ajouter le reste des ingrédients :

Incorporez les tomates pelées, les légumes (sauf les petits pois),
le bouillon, le bouquet garni, le sel et le poivre.

5. Porter à ébullition et cuire brièvement :

Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 5 minutes.

6. Cuisson en marmite norvégienne :

Placez immédiatement la cocotte dans la marmite norvégienne.
Laissez mijoter doucement pendant 3 heures.

7. Ajouter les petits pois :

Sortez la cocotte, ajoutez les petits pois, et remettez à bouillir 5 minutes avant de servir.



Préparation
20 minutes



15 minutes
(préparation + ébullition)



3 heures
en Marmite



mavieeco.fr