

Navarin printanier

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 125g d'épaule d'agneau
- 1 tomate fraîche
- 1 échalote
- 2 oignons nouveaux
- 50g de petits pois
- 1 carotte jeune (fine)
- 2 jeunes navets
- 1 de pomme de terre
- ½ cuillère à café de thym et d'origan
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de maïzena

Préparation 25 minutes / Cuisson 50 minutes

- Éplucher la tomate avec un économiseur et la couper en gros morceaux
- Éplucher l'échalote et la couper en fines tranches
- Couper la viande en morceaux d'environ 3cm sur 3cm
- Dans une cocotte faire chauffer 2 minutes une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu vif
- Faire revenir l'échalote, le thym, l'origan et le laurier pendant 30 secondes en remuant sans arrêt
- Ajouter les morceaux de viande et les faire dorer sur toutes les faces
- Ajouter 60ml d'eau en remuant bien pour déglacer les sucs qui sont accrochés dans le fond de la cocotte
- Ajouter les morceaux de tomates
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux 45 minutes en remuant de temps en temps
- Pendant ce temps
- Laver et éplucher les carottes, les navets et la pomme de terre (inutile de les éplucher si les légumes sont bio)
- Si besoin couper la pomme de terre en deux ou en quatre pour qu'elle ait à peu près la même taille que les navets
- Laver puis couper la tige et l'extrémité des oignons nouveaux
- Essuyer les légumes et les morceaux de pommes de terre pour qu'ils dorent bien
- Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile pendant 2 minutes
- Faire poêler les légumes (sauf les petits pois) et les morceaux de pommes de terre à feu moyen une dizaine de minutes en remuant souvent pour qu'ils ne brûlent pas (vous pouvez ajouter un filet d'eau si les légumes attachent)
- Ajouter un fond d'eau (environ 3 cuillères à soupe) en remuant bien pour déglacer les sucs
- Ajouter les légumes, les pommes de terre et leurs jus dans la cocotte puis poursuivre la cuisson à couvert pendant 15 minutes
- Si la sauce n'est pas assez épaisse, vous pouvez ajouter une cuillère à café de maïzena préalablement diluée dans un peu d'eau froide avant l'incorporer à la sauce
- Écosser et laver les petits pois

- Les mettre dans la cocotte et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes selon leurs grosseurs
- Déguster

Accompagnement

- Le navarin est un plat complet idéal pour un déjeuner ou un dîner plaisir. Si vous le souhaitez vous pouvez en préparer plus pour vous confectionner une boîte à repas pour le lendemain.

Diétôdélices