



l'art de cuisiner

STARK & WHYTE

La Cocotte ... Ragoût d'agneau du printemps

Méthode

Ingrédients:

- 700 g (1,5 lb) d'épaule d'agneau désossée
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 454 g (1 lb) de petits oignons pelés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout-usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1 bouquet garni composé de 5 brins de persil, 2 brins de thym frais et 1 feuille de laurier

Suite au verso...

1. Dans la cocotte Staub, faire chauffer un peu d'huile d'olive, y ajouter les petits oignons et remuer occasionnellement jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer les oignons et réserver.
2. Couper l'agneau en cubes de 2,5 cm (1 po), saler et poivrer et faire dorer dans la cocotte, en plusieurs fois, si nécessaire. Faire cuire à feu vif, en remuant la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée uniformément. Saupoudrer l'agneau de farine, remuer et cuire à feu moyen pendant 2 à 3 minutes. Ajouter la pâte de tomates, l'ail et le bouquet garni. Verser le bouillon sur la viande, remuer, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.
3. Retirer la peau des tomates, les épépiner et les couper en petits morceaux. Peler les carottes et les couper en quatre sur la longueur. Peler le navet et couper en bâtonnets de la même taille que les carottes.

Suite au verso...

Ingrédients (suite):

500 ml (2 tasses) de bouillon de veau
ou d'eau
340 g (0,75 lb) de tomates
230 g (0,5 lb) de carottes
230 g (0,5 lb) de navet
230 g (0,5 lb) de haricots verts
700 g (1,5 lb) de petites pommes de
terre nouvelles
1 botte de persil
250 ml (1 tasse) de pois verts, frais ou
surgelés

Méthode (suite)

- Après avoir équeuté des haricots verts, les couper en tronçons de 2,5 cm (1 po). Peler les pommes de terre et les conserver dans l'eau froide. Hacher le persil.
4. Retirer la viande de la cocotte et déposer dans un grand bol. Passer la sauce sur la viande et remettre viande et sauce dans la cocotte. Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement.
 5. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le navet. Ajouter du bouillon pour couvrir le ragoût. Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes. Ajouter les haricots verts et les pois. Couvrir et cuire encore 20 minutes, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

Garnir de persil haché et servir directement de la cocotte Staub.

