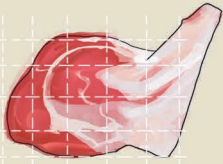


# NAVARIN D'AGNEAU AUX LÉGUMES NOUVEAUX

## INGRÉDIENTS pour 4 personnes



1 épaule d'agneau  
découpée en morceaux



5 cs. d'huile d'olive



5 navets



100g de  
champignons



6 carottes



200g de fèves



200g de kasha



2 gousses d'ail



3 oignons



1 bouquet garni  
thym laurier persil

①



Émincez très finement 2 oignons,  
les gousses d'ail et une carotte.

②



Dans une cocotte, faites chauffer 3  
cuillerées d'huile d'olive. Faites dorer  
la viande sur toutes les faces.

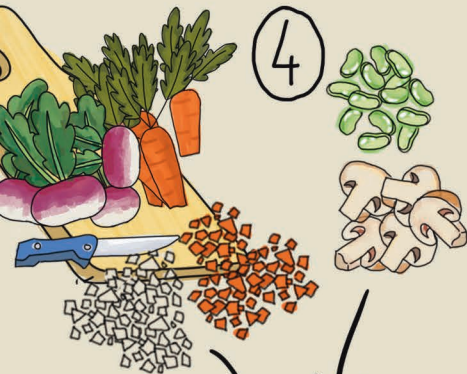
③

Une fois dorée, retirez la viande.  
Jetez le gras rendu.



Faites fondre le mélange d'oignons, d'ail et  
de carotte dans la cocotte à feu doux.  
Ajoutez-y la viande, le bouquet garni, 25cl  
d'eau bouillante. Laissez mijoter 30 min.

④



Préparez les fèves, les  
champignons, les carottes et les  
navets. Ajoutez-les à la viande et  
laissez cuire 30 min.

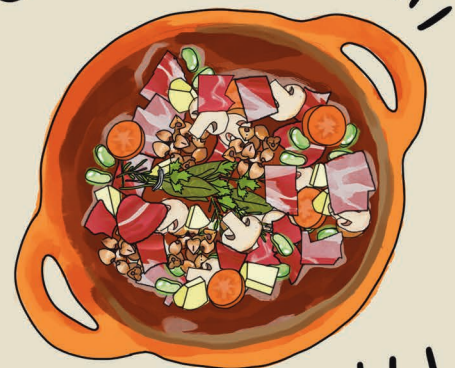
⑤



Émincez 1 oignon. Dans une casserole,  
faites chauffer l'huile restante, ajoutez-y  
l'oignon et les graines de kasha. Laissez  
cuire doucement, en mélangeant sans  
cesse. Quand l'oignon est blond, versez  
20cl d'eau bouillante, salez et poivrez.  
Laissez cuire doucement pendant 15 min.

⑥

Dégustez la céréale en  
garniture du navarin.



Bon appétit!