

# Navarin d'agneau fondant au cidre

Recette  
normale et  
enrichie

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion de 350g

	Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
Normale	35	30	20	490
Enrichie	39	42	21	618

Nb : avec crème fraîche 30%

## Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg d'épaule d'agneau  
1 gros oignon  
4 navets  
3 carottes  
2 branches de céleri  
10 pommes de terre  
1 càs d'huile d'olive  
1 bouquet garni + persil  
70g de double concentré de tomates  
500ml de bouillon  
Epice à couscous  
15ml vinaigre de cidre  
250ml de cidre brut  
40g de farine  
30g de sucre  
Sel, poivre,  
Enrichissement : 1 jaune œuf + crème fraîche

## Matériel :

1 cocotte  
1 casserole  
1 couteau  
1 cuillère en bois

## Recette facile : 2 heures

- Désosser votre épaule d'agneau. Nettoyer, éplucher et tailler les légumes et les pommes de terre.
- Dans une cocotte faire revenir l'oignon puis les navets et les carottes dans de l'huile d'olive. Dans un second temps ajouter le céleri. Une fois bien doré, déglacer avec du vinaigre de cidre puis le cidre brut pour décoller les sucs. Ajouter le sucre. Réserver de côté.
- Dans la même cocotte, faire saisir vos morceaux d'agneau quelques minutes à feu vif. Une fois bien dorés, réduire le feu et y ajouter la farine. Laisser cuire quelques minutes puis ajouter le bouillon en remuant doucement. Ajouter le concentré de tomate puis les épices. Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter.
- Au bout de 40min de cuisson ajouter les légumes et les pommes de terre et laisser cuire le tout encore 30min à 40min environ.
- Assaisonner, ajouter le persil
- Bonne dégustation

