

Agneau printanier

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 1,2 kg de sauté d'agneau en gros cubes (épaule)
- 500 g de carottes fanes
- 1 botte de navets nouveaux
- 500 g de petits pois frais écosés ou surgelés
- 150 g de haricots mange-tout
- 2 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à café de gingembre
- 2 cuillères à café de curcuma
- 2 cuillères à café de cumin
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 bouquets de coriandre
- 1/2 bouquet de menthe
- 6 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1,5 cube de volaille
- 30 g de fécule de maïs
- 40 cl d'eau
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- Poivre du moulin

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 personnes en augmentant les ingrédients d'un tiers.
Cuisson : 1h10 - Inversez la cocotte à mi-cuisson.

Préparation : 25 min

Cuisson : 60 min

Haut et Bas : maxi 20 min puis mini

Inversion : 20 min

Attente : 20 min

Préparation :

- 1 Épluchez les carottes et coupez-les en 2 ou 4 selon la grosseur en préservant une partie de la fane. Ajoutez les petits pois, les haricots mange-tout, émincez les gousses d'ail et l'oignon. Épluchez les navets en les gardant entiers.
- 2 Mélangez les cubes d'agneau avec le concentré de tomates et les épices (cannelle, gingembre, curcuma et cumin).
- 3 Déposez les morceaux de viande dans la cocotte, ajoutez tous les légumes, le thym et le laurier. Mélangez l'eau avec la fécule de maïs et le bouillon émietté puis versez le mélange dans la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 20 min avant d'ouvrir.
- 4 Hachez finement les herbes fraîches et parsemez-les sur le plat au moment de servir. Assaisonnez de poivre du moulin.

Note du chef : le navarin d'agneau revisité et simplifié à L'Omniscieur Vitalité®. Savourez vos légumes printaniers cuits à juste température et votre agneau vraiment fondant dans son jus de cuisson.

Atouts nutrition :

Vitamine du groupe B pages 72-73

Protéines page 72

Fibres page 71

Antioxydants page 70

Provitamine A page 72



La diversité des légumes, herbes fraîches et épices permettent un apport intéressant en antioxydants qui contribuent au maintien de l'intégrité des cellules du corps. L'agneau, riche en matières grasses, est à consommer avec modération, avec son accompagnement riche en fibres.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1408,6 kJ / 334,4 kcal	16,7 %
Protéines	44,5 g	89 %
Lipides	8,9 g	12,7 %
Glucides	15,9 g	6,1 %

Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal