

Mouton aux haricots blancs

Ingrédients :

	Cocotte de base 6 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Épaule ou haut de côtelettes d'agneau	800 g	1,2 kg
Haricots blancs mi-secs	350 g	600 g
Oignons	2	3
Gousse(s) d'ail	1	2
Persil haché	-	-
Carottes	3	4
Bouquet garni	1	1
Concentré de tomates	2 c. à s.	3 c. à s.
Farine	-	-
Eau	50 cl	70 cl
Sel, poivre	facultatif	facultatif

Préparation :

- 1 - Dans le fond de la cocotte, mélangez le concentré de tomates avec l'eau.
- 2 - Ajoutez l'ail émincé et assaisonnez.
- 3 - Roulez les morceaux de viande dans la farine.
- 4 - Retournez la viande dans le jus du plat, retirez-les et laissez-les en attente dans une assiette.
- 5 - Ajoutez les carottes coupées en rondelles, les oignons émincés, les haricots blancs mi-secs et le bouquet garni.
- 6 - Posez les morceaux de viande sur le dessus.
- 7 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	1h15 mn	1h30 mn
Inversion*	40 mn	45 mn
HAUT :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini
BAS :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	15 mn	15 mn

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Avant de servir, saupoudrez de persil haché.
