

Navarin de mouton AOC Barèges-Gavarnie*

Pour 4 personnes



Ingrédients :

1,2 kg d'épaule de mouton AOC Barèges-Gavarnie, 1 dl d'huile, 50 g de farine, 50 g de concentré de tomates, 500 g de carottes, 100 g d'haricots verts, 500 g de navets, 150 g d'oignons de Trébons, 250 g d'oignons grelots, 750 g de pommes de terre, 100 g de petits pois, 50 g de beurre, 40 g d'ail rose de Lautrec, sucre, gros sel, persil, sel, poivre.

Recette de Maxime Croiset - Elève au Lycée d'Hôtellerie et de Tourisme d'Occitanie - Toulouse

Préparation :

saisir l'épaule de mouton dans de l'huile chaude. Préparer la garniture du ragoût en ciselant les oignons de Trébons ; écraser l'ail et préparer le bouquet garni. Glacer les oignons grelots (beurre, sucre, eau, sel) et laisser colorer. Ajouter les carottes et les navets. Préparer les autres légumes à l'eau bouillante.

Ajouter la viande à cette garniture et saupoudrer de farine, colorer au four 4 à 5 mn. Mouiller avec de l'eau (1 à 2 cm au-dessus de la viande). Faire bouillir, couvrir et cuire au four 40 à 45 mn à 200°C. Terminer la sauce en la passant au chinois et faire réduire. Déposer sur un plat l'épaule de mouton AOC Barèges-Gavarnie et sa garniture de légumes.

* Voir rubrique Gastronomie