



## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 600 g d'épaule
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 botte de carottes nouvelles
- 1 botte de navets nouveaux
- 1 botte d'asperges vertes
- 200 g de fèves
- 1 bouquet garni
- 1 c.s de fond de veau déshydraté
- 1 verre de vin blanc
- 1 c.s de sucre
- Huile
- 30 g de beurre
- 1 pincée de cumin,
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
30 minutes

## Navarin d'agneau chrono et ses légumes de printemps

Faire revenir la viande coupée en gros cubes dans un peu d'huile, poudrer de fond de veau puis verser le vin blanc. Ajouter le bouquet garni et le cumin, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire 15 min à feu doux.

Cuire les carottes dans un fond d'eau avec le sucre et le beurre puis ajouter, dans l'ordre, les navets et les oignons. Laisser cuire 15 min environ.

Blanchir les asperges et les fèves 4 min à l'eau bouillante salée et réserver.

Mélanger les légumes nouveaux, les asperges et les fèves.

Servir le navarin d'agneau entouré de ses légumes de printemps.

### Alternative viande

L'épaule peut être remplacée par du gigot, du filet ou de la selle de gigot.