

MOBYLETTE KITCHEN



FICHE RECETTE

Episode 1 - Le Larzac :

Estouffade d'agneau au pastis des homs

.....◆.....

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- ◆ 800 g d'épaule d'agneau désossée & coupée en gros dés
- ◆ 3 oignons
- ◆ 2 panais
- ◆ 2 navets boule d'or
- ◆ Huile d'olive
- ◆ Sel et poivre
- ◆ Herbes aromatiques du causse
- ◆ Un verre à vin de Pastis des Homs du Larzac
- ◆ 250 g de lentilles vertes
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 gousses d'ail

PRÉPARATION :

- 1 Emincez les oignons, coupez les panais et les boules d'or en tronçon.
- 2 Mettez le tout dans un faitout, arrosez d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes du causse.
- 3 Faites revenir et laissez ensuite cuire à feu doux.
- 4 Chauffez une poêle avec de l'huile d'olive et dorez vos carrés de viande. Mettez la viande dans la préparation de légumes.
- 5 Dans la poêle chaude, déglacez instantanément avec le Pastis des Homs. Incorporez ce jus dans le faitout avec toute la préparation.
- 6 Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes.
- 7 Coupez les carottes en rondelles. Dans une casserole mettez de l'huile d'olive et déposez les carottes, les gousses d'ail écrasées et les lentilles. Immergez d'eau.
- 8 Laissez cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que l'eau réduise.
- 9 Salez et poivrez, à table !

