

PENTECÔTE

NAVARIN DE VEAU AUX LÉGUMES PRINTANIERS

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg d'épaule de veau sans os
- 1 oignon finement ciselé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 10 cl de vin blanc
- 25 g de farine
- 200 g de petits pois écossés
- 200 g de pois gourmands ou pois mange-tout
- 3 c.à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 1 botte de petits navets fanes
- 1 botte de carottes fanes
- 2 oignons frais émincés
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation:

Détailler la viande en morceaux réguliers de 3 cm sur 3cm, saler, poivrer.

Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, puis y faire revenir les morceaux de veau sur toutes les faces. Ajouter l'ail écrasé et l'oignon ciselé.

Laver les légumes, les éplucher les couper en morceaux.

Singer la viande avec la farine, faire torréfier, bien mélanger, déglacer avec le vin blanc puis ajouter l'eau pour couvrir la viande. Ajouter le bouquet garni et le couvercle et laisser mijoter 40 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

Ajouter les carottes et les navets, poursuivre la cuisson durant 25 minutes.

Faire bouillir une casserole d'eau salée, y plonger les petits pois et les pois gourmands pendant 5 minutes environ.

Lorsque le navarin est cuit, égoutter les légumes verts, les déposer dans la cocotte. Mélanger rapidement, replacer le couvercle et faire cuire encore 10 minutes à feu doux.

Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement et ajouter les oignons frais ciselés.

