



Navarin d'agneau printanier

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
375 kcal	15,9 g	6,64 g	25,6 g	14,6 g	26,9 g	0,84 g
18%	18%	15%	5%	16%	50%	17%

Difficulté : ★★☆☆☆

Coût : ★★☆☆☆

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g d'épaule d'agneau désossée et dégraissée
- 1 carotte
- 1 navet
- 50g de petits pois surgelés
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à café de margarine allégée
- 150g de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel
- poivre

Préparation

1. Lavez et épluchez les légumes. Émincez l'oignon et hachez l'ail. Coupez la carotte en rondelles et les navets en cubes.
2. Dans une cocotte, ajoutez les carottes, les navets et les petits pois puis versez 20 cl d'eau et laissez cuire à couvert pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, taillez l'agneau en gros morceaux de 3 à 4 cm, puis farinez-le. Faites chauffer la margarine dans une poêle et colorez-y les morceaux d'agneau sur toutes leurs faces pendant 3 à 4 minutes.
4. Ajoutez l'oignon et l'ail et laissez cuire 1 minute. Ajoutez ensuite les tomates concassées et les légumes cuits et laissez mijoter pendant 5 minutes.
5. Salez et poivrez selon votre convenance.