

La recette

# NAVARIN D'AGNEAU



## INGRÉDIENTS

(12 portions)

	Quantité
• Agneau épaule crue	1,44 kg
• Carotte crue	50 g
• Navet pelé cru	50 g
• Oignon cru	50 g
• Ail cru	10 g
• Tomate concentré	20 g
• Beurre doux	10 g
• Mélange d'huiles	10 g
• Vin blanc sec	720 mL
• Farine de blé	10 g

## DÉROULÉ DE LA RECETTE

- Faire revenir fortement la garniture aromatique dans le beurre et l'huile.
- Ajouter le concentré de tomates.
- Déglacer avec le vin blanc.
- Ajouter le même poids en eau (50 % du poids de viande en poids de liquide au total).
- Porter à ébullition.

**Si sauté en inversé :** ajouter la viande, saler (6 à 8 g de sel par kg de viande), porter à nouveau à ébullition, puis cuire à petite ébullition pendant 3h environ. Rectifier les assaisonnements, et la texture avec de la maïzena, de la farine (roux ou beurre manié).

**Si cuisson de nuit :** verser la sauce sur la viande, fermer hermétiquement les bacs gastro, et cuire à 80°C pendant 8h à 12h en four vapeur (piquer des morceaux de viande pour avoir la traçabilité de cuisson de nuit).