Ragoût d'agneau au vin blanc avec chou, persil et oignons rôtis

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h

Temps actif: 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût d'agneau suisse
2 cs	beurre à rôtir
4	oignons
2	gousses d'ail
2.5 dl	vin blanc
5 dl	fond de veau
2	feuilles de laurier
0.5 cc	cumin
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	carottes
200 g	céleri
350 g	pommes de terre
200 g	chou
3 brins	persil
1 cs	farine
6 cs	huile

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

662	kcal
44 g	de protéines
27 g	de glucides
36 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Du lard pour plus de pep

Des dés de lard rôtis et du vin rouge apportent une saveur encore plus prononcée.

Préparation

1 Faire revenir l'agneau par portions dans le beurre à rôtir. Éplucher la moitié des oignons et les couper en lanières, hacher l'ail. Ajouter les deux à la viande, faire revenir brièvement et mouiller avec le vin blanc et le fond de veau. Ajouter les feuilles de laurier et le cumin. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant env. 45 minutes, en remuant de temps en temps.

2 En attendant, laver, éplucher et couper en dés les carottes, le céleri et les pommes de terre. Laver le chou et le couper en lanières. Ajouter le tout à la viande et laisser mijoter pendant 30 minutes supplémentaires.

3 Pendant ce temps, éplucher et couper les oignons restants en rondelles, détacher le persil des tiges.

4 Tourner les rondelles d'oignon dans la farine, bien les tapoter et les faire dorer dans l'huile chaude à feu moyen pendant 5-6 minutes. Ajouter le persil, faire revenir jusqu'à ce qu'il soit croustillant et égoutter les deux sur du papier absorbant.

5 Dresser le ragoût d'agneau, ajouter les oignons rôtis et le persil et servir.