




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



La différence est là.

-  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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.