

Les recettes de l'assiette équilibrée

Ragoût d'agneau aux haricots blancs et polenta



Valeurs nutritives par portion

Energie	650 kcal
Protéines	42 g
Glucides	66 g
Graisses	23 g

En % de l'énergie totale

26%
41%
32%





Les recettes de l'assiette équilibrée

Ragoût d'agneau aux haricots blancs et polenta

Pour 4 portions / temps de préparation : env. 120 min.

Ingrédients

Ragoût d'agneau :

450 g	Ragoût d'agneau suisse
120 g	Haricots blancs secs, mis à tremper toute une nuit dans de l'eau froide
370 g	Haricots verts nettoyés
2	Petits oignons
380 g	Carottes nettoyées
2	Gousses d'ail
2 cs	d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
2 dl	Vin rouge
8,5 dl	Bouillon de légumes
1-2 cc	Purée de tomates
	Sel, poivre
2	Feuilles de laurier

Polenta :

7,5 dl	Lait drink
1 cs	Zeste de citron râpé
120 g	Polenta tessinoise crue (Bramata)
10 g	Beurre
	Sel

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Réalisation

Peler les oignons et les couper en petits dés. Peler et couper les carottes en quatre dans le sens de la longueur puis les couper en morceaux. Peler l'ail et le hacher finement.

Dans une casserole, saisir la viande d'agneau de tous côtés dans l'huile d'olive bien chaude, ajouter les oignons et déglacer avec le vin rouge. Laisser réduire le liquide, puis faire à nouveau griller légèrement. Ajouter les carottes et les haricots blancs. Ajouter le bouillon de façon à ce que les morceaux de viande soient tout juste recouverts. Saler et poivrer, ajouter les feuilles de laurier, couvrir et laisser cuire entre 75 et 90 minutes à feu moyen. Remuer de temps en temps. Couper les haricots verts en morceaux et les jeter dans la casserole à mi-cuisson. Laisser cuire et ajouter éventuellement un peu de liquide.

Pendant ce temps, préparer la polenta: porter à ébullition le lait salé et le zeste de citron finement râpé. Verser la polenta en pluie tout en remuant, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler pendant env. 40 minutes. Incorporer le beurre à la polenta et mélanger.

Assaisonner une nouvelle fois le ragoût d'agneau avec du sel, du poivre, un peu de jus de citron et la purée de tomates pour lier le tout, et servir avec la polenta.

