

NAVARIN D'AGNEAU

Pour 6 personnes



200 ml d'eau
900 g d'agneau coupé en cubes
3 tomates coupées en cubes
150 g de petits pois ou d'haricots blancs frais ou en boites
150 g d'haricots verts frais ou en boîte
100 g de carottes en rondelles
100 g d'oignons
200 gr de courgettes en rondelles
4 gousses d'ail
5-6 pommes de terre à chair ferme
2 feuilles de laurier et 4 branches de thym
70 gr de concentré de tomates
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de fond de veau
1 cuillère à café de gingembre
2 cuillères à café de curcuma
1/8 cuillère à café de piment d'Espelette
2 cuillères à café de sel

Préparer les ingrédients.

Emincer les oignons et l'ail.

Verser l'huile dans la cuve.

Couper la viande en morceaux de 60 à 80 gr et mettre dorer pendant le préchauffage, lorsqu'elle commence à bien dorer ajouter les oignons hachés pendant 3 à 4 minutes en tournant.

Ajouter l'eau puis cuisson sous pression : 30 min

Retirer la viande.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger, sauf les courgettes, les tomates, les petits pois et les haricots.

Ajouter un peu d'eau si nécessaire cuisson sous pression : 12 minutes

Ajouter les haricots verts frais, cuisson sous pression : 4 minutes

Ajouter les courgettes, les tomates, les petits pois et si nécessaire les haricots en boites.

Rajouter la viande.

Cuisson sous pression : 2 min

Maintenir au chaud 10 min minimum et servir.

[Accompagné d'un médoc rouge, bon appétit](#)