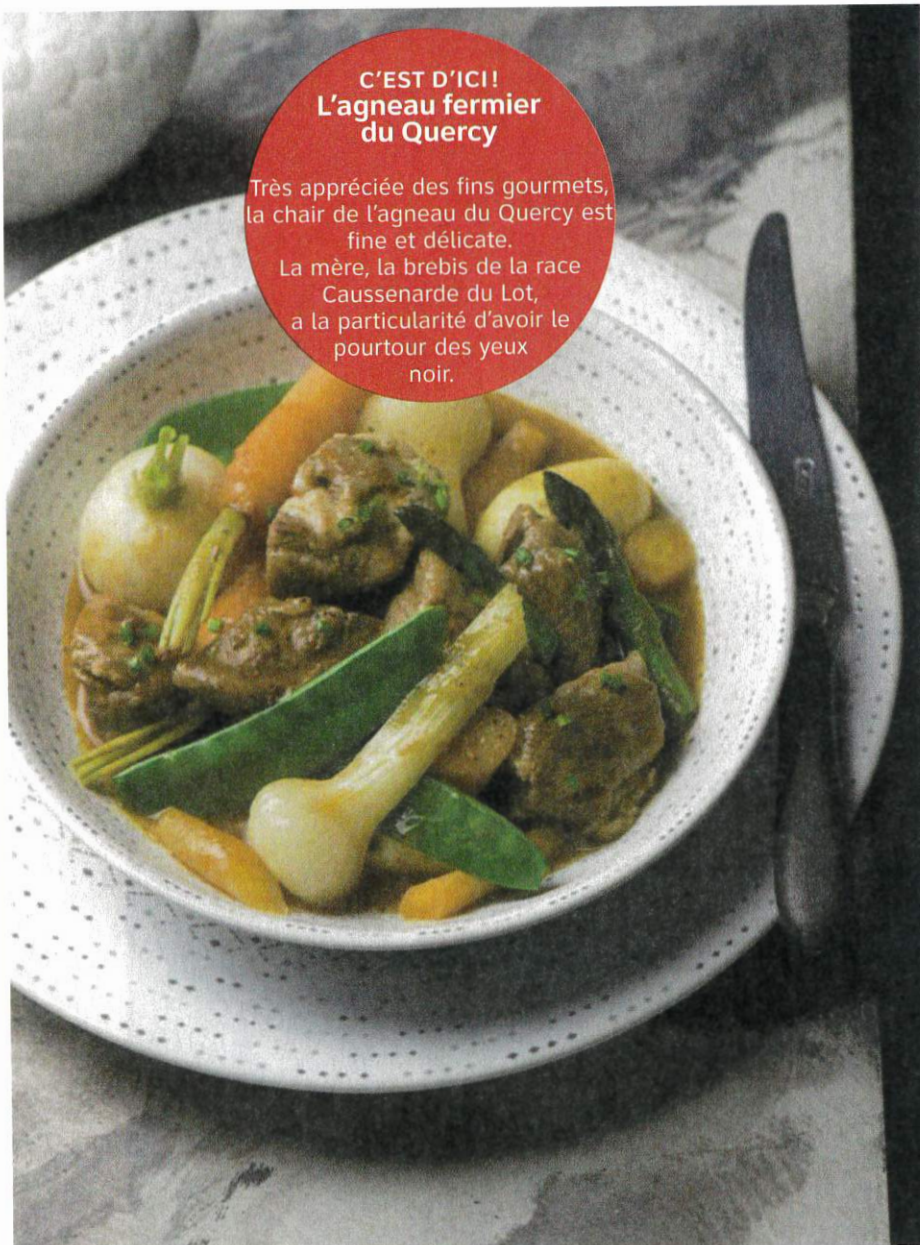


la recette de MiDi

Navarin d'agneau aux légumes primeurs

C'EST D'ICI!
L'agneau fermier
du Quercy

Très appréciée des fins gourmets, la chair de l'agneau du Quercy est fine et délicate. La mère, la brebis de la race Caussearde du Lot, a la particularité d'avoir le pourtour des yeux noir.



Compagnons du goût

Préparation

90 min

Cuisson

20 min

Difficulté

moyenne

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1,5 kg d'agneau désossé et coupé en morceaux de 40 g
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin)
- 3 c. à s. de farine
- 20 cl de vin blanc
- 3 c. à s. de concentré de tomate
- sel et poivre du moulin
- 6 carottes fanes, 6 navets et 6 oignons nouveaux
- 6 pommes rattes
- 200 g de pois gourmands

Préparation

- Faites revenir la viande dans une cocotte avec le beurre.
- Laissez-la dorer sur toutes les faces, puis salez.
- Ajoutez la farine, puis l'oignon émincé, le bouquet garni, l'ail haché et le concentré de tomate.
- Déglacez avec le vin blanc et versez de l'eau pour couvrir la viande.
- Salez, poivrez et laissez mijoter 1 heure à couvert et à feu doux, en veillant à écumer de temps en temps.
- Lavez, épluchez et préparez tous les légumes.
- Faites-les cuire séparément dans une casserole d'eau bouillante salée. Comptez 20 min pour les carottes et les navets, 15 min pour les oignons et 5 min pour les pois gourmands.
- Retirez la viande avec une écumoire. Filtrez le jus de cuisson.
- Relancez la cuisson avec la viande, les légumes et le jus filtré. Laissez mijoter 30 minutes.
- Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

côté cave

Le vin de la semaine par Camille : Les Novices Abbaye Sylva Plana - AOC Faugères 2022

Le domaine

Créée en 1998 par la famille Bouchard, l'Abbaye Sylva Plana, située dans le prestigieux terroir de Faugères, est aujourd'hui dirigée par Charline et Nicolas Bouchard. Témoin de plusieurs générations de viticulteurs, le vignoble s'épanouit sur un terroir unique, composé de

schistes, de sols argilo-calcaires, et de marbre. Il est également entouré par de remarquables bois de garrigue qui confèrent aux vins de l'Abbaye Sylva Plana leur caractère distinctif.

La vinification

Assemblage de grenache, cinsault et carignan, la cuvée Les Novices est produite à

partir d'une récolte manuelle et d'une vinification soignée et peu interventionniste durant laquelle chaque cépage est traité distinctement : macération carbonique pour le carignan et le cinsault, et fermentation prolongée en cuve pour le grenache. Une méthode qui permet de révéler un vin frais et très aromatique, doté

d'une belle robe rubis scintillante. En bouche, il offre un équilibre harmonieux entre les notes de fruits rouges et de garrigue, porté par des tanins mûrs et bien intégrés qui lui permettront de patienter encore 3 à 5 ans. Environ 11 €
33480 Laurens
www.vignoblesbouchard.com

