

Navarin d'agneau du pays Cathare

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg d'épaule ou collier d'agneau en gros cube, 3 oignons
- 5 carottes, 1 bouquet garni
- 1 branche de céleri, 2 cuillères de concentré de tomate, farine, huile, sel, poivre
- 50 cl de vin blanc, fond blanc, 0,7kg de pommes de terres de pays

Préparation 30 minutes

Cuisson 50 minutes environ

Dans une cocotte faites revenir la viande dans l'huile chaude avec coloration

Saler, poivrer

Ajouter la garniture aromatique : oignon, carotte et céleri émincé

Laisser cuire quelques minutes

Ajouter le concentré de tomate, poudrer de farine

Verser le vin blanc et ajouter fond blanc jusque la hauteur de la viande

(Si vous n'avez pas de fond utiliser de l'eau)

Mettre le bouquet garni et ajouter les pommes de terre

Laisser mijoter,

Regarder la cuisson en piquant la viande

Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement

Bon appétit !

Variante : a la place du céleri

Olive du pays

Artichauts violet

Salade de melon au poulet du Pays Cathare

Ingrédients :

1 Melon à la chair assez ferme
2 blancs de poulet
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre.
1 pincée de sel
3 tours de moulin à poivre
25 cl de bouillon de poule
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de grains de sésame grillés
90 gr de beurre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- **Assaisonner le poulet**
- **Le dorer à la poêle dans un peu d'huile**
- **Retirer le poulet et vider la poêle**
- **Reposer la poêle sur le feu et déglacer au vinaigre**
- **laisser bouillir pendant 5 secondes et ajouter le bouillon**
- **Couper le poulet en lamelle et le remettre dans la poêle**
- **Ajouter le miel**
- **Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit**
- **Faire des tranches de melon**
- **Dresser sur un lit de salade le poulet et le melon**
- **assaisonner avec la réduction et saupoudrer de graines de sésames**

Astuces

Changer les graines de sésames par des pignons de pin
Décorer avec des petites tomates
Recette pouvant se servir tiède ou froide